ECKHART TOLLE

VAR OLMANIN GÜCÜ

Hayatının Amacını Uyandır!



Çeviren: Selim Yeniçeri

KORİDOR

Şimdi'nin Gücü, Eckhart Tolle'yi günümüzün en önemli spiritüel öğretmenlerinden biri haline getirdi. Şimdi, Şimdi'nin Gücü'nün devamı niteliğinde olan ve uzun zamandır beklenen bu kitap —yaklaşık sekiz yıldır yazdığı ilk kitap-Tolle'nin güçlü mesajını ve ruhsallığını tamamen yeni bir kuşağa taşıyor.

Şimdi'nin Gücü'nün sıra dışı başarısından yola çıkan Tolle, şimdi çok daha sevgi dolu yeni bir dünyanın doğumunu göstermek için bizleri kendi yaşamlarımızın ötesine taşıyor. Bu, egomuzla yaptığımız mevcut kimlik tanımlamamızı aşarak, kim olduğumuz hakkında tamamen yeni bir düşünce tarzını benimsemeyi gerektiriyor. Bunun olması için, insan zihninin yapısının evrimsel bir değişim geçirmesi gerekiyor. Var Olmanın Gücü'nde, Tolle ego temelli bilincimizin dinamiklerini detaylıca açıklıyor. Sonra nazik ve son derece pratik terimlerle bizi bu yeni bilinç düzeyine geçiriyor. Kendimizi tanımladığımız her şeyin çok daha ötesine geçerek, gerçekten kim olduğumuzu ve kimliğimizin sonsuz yüceliğini deneyimleyeceğiz.

ECKHART TOLLE hiçbir din ve gelenekle bağlantısı olmayan çağdaş bir spiritüel öğretmendir. Yazı ve seminerlerinde, basit ve derin bir mesajı antik spiritüel üstadların zamansız ve sade berraklığıyla naklediyor: Acı çekmemenin, huzurlu olmanın bir yolu daima vardır.

Tolle sık sık seyahat ederek öğretilerini tüm dünya ile paylaşıyor. Vancouver, British Columbia'da yaşamaktadır.

www.EckhartTolIe.com

KORİDOR YAYIMCILIK - 25

VAR OLMANIN GÜCÜ

Eckhart Tolle

Özgün adı: A NEW EARTH / Awakening to Your Life's Purpose 2005
Dutton, Penguin Group Inc. basımından çevrilmiştir.
Yayın yönetmeni: Erdem Boz
İngilizce aslından çeviren: Selim Yeniçeri
Sayfa tasarımı: Bilgin Budun
Baskı: Oktay Matbaacılık, İstanbul Cilt: Umut Matbaacılık, İstanbul
1. baskı: Koridor Yayıncılık, İstanbul, 2006
K KORİDOR YAYINCILIK
Binbirdirek Mah. Suterazisi Sok. No: 4/1 341 22 Sultanahmet-İstanbul
Tel. : (+ 90) 2 1 2 - 638 62 63-64 / 51 6 70 60
Faks : (+90) 2 1 2 - 638 62 65
e-mail : info@beyazbalina.com.tr
Bu bir Namaste Publishing kitabıdır.

İçindekiler

1. Bölüm -İNSAN BİLİNCİNİN ÇİÇEKLERİ

ÇAĞRIŞIM

114 milyon yıl önce Dünya'da, bir sabah gündoğumundan hemen sonra: Gezegen üzerindeki ilk çiçek, güneşin ilk ışıklarını almak için açıldı. Bitkilerin yaşamında bir evrim aşamasının gerçekleştiğini haber veren bu muhteşem olaydan önce, gezegen zaten milyonlarca yıldan beri bitkilerle kaplıydı. İlk çiçeğin ömrü muhtemelen pek uzun olmadı ve büyük olasılıkla çiçekler ender rastlanan canlılardı, çünkü doğa ve iklim şartları henüz çiçeklerin her tarafa yayılmasına izin verecek kadar iyi değildi. Yine de, bir gün önemli bir eşik noktasına ulaşıldı ve aniden, bütün gezegen kokulara ve renklere boğuldu; tabii orada buna tanık olacak bir bilinç olsaydı.

Çok sonraları, çiçek dediğimiz o güzel ve kokulu varlıklar, başka canlıların bilinç evriminde önemli bir rol oynadı. İnsanlar giderek artan bir şekilde çiçeklere karşı bir çekim ve hayranlık duyuyordu. İnsanların bilinç seviyesi geliştikçe, çiçekler belki de bir işlevi olmayan -yani hayatta kalmaları açısından bir önem taşımayan -ama değer verdikleri ilk şey oldu. Sayısız sanatçıya, şaire ve mistiğe ilham kaynağı oldular. İsa bize çiçekler üzerinde düşünmemizi ve nasıl yaşayacağımızı onlardan öğrenmemizi söyler. Buda'nın ise, bir defasında bir çiçeği eline alıp bakarken kendinden geçtiği anlatılır. Bir süre sonra, yanındaki kişilerden biri, Mahakasyapa adında bir rahip, gülümsemeye başlamıştı. Söylendiğine göre, Buda'nın sessiz vaazını anlayan tek kişi oydu. Efsaneye göre, o gülümseme - yani anlayış - peş peşe gelen yirmi sekiz usta boyunca kuşaktan kuşağa aktarıldı ve sonunda Zen'in kökenini oluşturdu.

Bir çiçekteki güzelliği görmek, insanları uyandırabilir ve çok kısa bir süre için bile olsa, kendi içlerindeki güzelliği görmelerini sağlayabilirdi. Güzelliğin ilk algılanması, insan bilincinin evrimindeki en önemli olaylardan biriydi. Mutluluk ve sevgi duyguları, temelde bu algılamaya dayanacaktı. Biz onu tam olarak anlayana kadar, çiçekler bizim için en yüce, en kutsal ve biçimi olmayan bir içsel ifade olmaya devam edecekti. Yetiştikleri bitkilere oranla çok daha uçucu, çok daha göksel ve çok daha nazik olan çiçekler, başka bir alemin elçileri, fiziksel biçim dünyasıyla biçim olmayan dünya arasında bir köprü olacaklardı. Sadece insanları mutlu eden güzel kokuları yoktu, aynı zamanda ruhlar aleminden bir koku getiriyorlardı. "Aydınlanma" kelimesini geleneksel olarak kabul edilmiş

anlamından daha geniş bir açıyla ele alırsak, çiçekleri bitkilerin aydınlanması olarak görebilirdik.

Herhangi bir alemdeki herhangi bir yaşam biçimi -mineraller, bitkiler, hayvanlar ya da insanlar - kaçınılmaz bir şekilde "aydınlanma" sürecinden geçmektedir. Ama bunun hızı son derece düşüktür, çünkü evrimsel bir ilerleme olmaktan çok daha fazlası söz konusudur: Aynı zamanda gelişimde bir devamsızlık, varlığın tamamen farklı bir seviyesine sıçrayış ve en önemlisi, maddeden uzaklaşma söz konusudur.

Bütün biçimler arasında en yoğunu olan taştan daha ağır ve daha delinmez başka ne olabilir? ama bazı taşlar bile molekül yapılarında değişim göstermekte, kristale dönüşmekte ve ışığa karşı geçirgen olmaktadırlar. Bazı karbonlar inanılmaz ısı ve basınç altında kaldıklarında elmasa ve bazı ağır mineraller de diğer değerli taşlara dönüşürler.

Yaratıklar arasında dünyaya en bağlı hayvanlar olan sürüngenler, milyonlarca yıldan beri değişmeden kalmışlardır. Ama bazılarının tüyleri ve kanatları çıkmış, o kadar zamandır kendilerini toprağa bağlayan yerçekimine meydan okuyarak, kuşlara dönüşmüşlerdir. Daha iyi yürümeyi ya da daha iyi sürünmeyi öğrenmemişlerdir; yürümenin ve sürünmenin çok ötesine geçmişlerdir.

Hatırlanamayacak kadar uzun bir geçmişten beri, kristaller, değerli taşlar ve kuşlar, insan ruhu için özel bir öneme sahip olmuşlardır. Bütün yaşam biçimleri gibi, elbette ki onlar da tek bir Yaşam'ın, tek bir Bilinç'in geçici ifadeleridir. Sahip oldukları özel önem ve insanların onlara bu kadar hayranlıkla yaklaşmalarının nedeni, göksel nitelikleriyle açıklanabilir.

İnsanların algılarında uyanık ve dingin bir dikkat, belli derecede bir Varlık olduğunda, her yaratığın, her yaşam biçiminin içindeki ruhsal özü görebilir ve kendi özleriyle birleştirerek kendileri kadar sevmeyi başarabilirler. Ama bu olana kadar, çoğu insan sadece dış biçimi görür ve içsel özün farkında olmaz; tıpkı kendi ruhsal özlerinin farkında olmayarak kendilerini sadece fiziksel ve psikolojik biçimleriyle tanımladıkları gibi.

Bir çiçek, bir kristal, değerli bir taş ya da bir kuş için konuşmak gerekirse, bilinci çok az açık olan ya da hiç açık olmayan biri bile, o biçimin ardında çok daha fazlası olduğunu hisseder ve nedenini bile bilmeden ona karşı yakınlık ve çekim duyar. Bu göksel doğası nedeniyle, fiziksel biçimi, içindeki ruhu diğer varlıklarda olduğundan daha az bastırır. Yeni doğmuş yaşam formları - bebekler, kedi ya da köpek yavruları, kuzular vs. - bu

konuda istisnadır. Çünkü onlar kırılgan ve hassastırlar; henüz maddesel dünyaya tam olarak uyum sağlayamamışlardır. Onlara baktığınızda, bu dünyaya ait olmayan bir masumiyet, bir tatlılık, bir güzellik görürsünüz. Görece duyarsız insanlarda bile belli bir neşe uyandırırlar.

Dolayısıyla uyanık olduğunuzda ve bir çiçeğe, kristale ya da kuşa bakarak onu zihinsel olarak isimlendirmeden düşüncelere daldığınızda, sizin için fizik ötesi

dünyaya açılan bir pencere haline gelir. Çok küçük bile olsa, içinizde ruhlar alemine doğru bir açılış hissedersiniz. Antik zamanlardan beri bu üç "aydınlanmış" yaşam biçiminin insan bilincinin evriminde çok önemli bir rol oynamış olmalarının nedeni budur. Örneğin, neden bir lotus çiçeği Budizm'in en önemli sembollerinden biridir ve beyaz bir güvercin Hıristiyanlık inancında Kutsal Ruh'u temsil eder? Onlar, uzun zamandan beri, insan türünün geçireceği evrim için, gezegen çapında bir bilinç sıçraması için zemini hazırlıyorlardı. Şimdi tanık olmaya başladığımız ruhsal uyanış budur.

BU KİTABIN AMACI

İnsanlık bir bilinç değişimine hazır mı? Kendi içlerinde oluşacak olan çiçeklenme yanında, ne kadar güzel olurlarsa olsunlar, bitkilerdeki çiçeklenme sadece solgun bir yansıma olarak kalacaktır. İnsanlık böyle bir geçişe hazır mı? İnsanlar şartlanmış zihin yapılarının yoğunluğunu terk ederek, kristaller ya da değerli taşlar gibi olabilirler mi; diğer bir deyişle, bilinç ışığını geçirir hale gelebilirler mi? Maddeciliğin yerçekimi gücüne karşı koyarak, kendilerini kendi benliklerine mahkûm eden egodan kurtulabilirler mi?

Böyle bir değişimin mümkün olduğu, insanoğluna gelen tüm büyük bilgelik öğretilerinin öncelikli mesajı olmuştur. Elçiler - Buda, İsa, Muhammed ve hepsi bilinmeyen diğer birçokları - insanlığın erken açan çiçekleriydi. Onlar nadir bulunan, son derece değerli öncülerdi. O zamanlar her tarafta çiçekler açması mümkün değildi ve bu yüzden mesajları genellikle yanlış anlaşıldı ya da büyük ölçüde saptırıldı. Küçük bir azınlık dışında, insan davranışlarını kesinlikle değiştiremediler.

Peki şimdi insanlık o öğretmenlerin zamanında olduğundan daha mı hazır? Bu neden böyle olsun ki? Bu içsel değişimi hızlandırmak için ne yapabilirsiniz? Bilincin eski egoist durumunu tanımlayan özellikler neler ve yeni bilinç durumu hangi işaretlerle tanınabilir? Bu kitapta, bu ve bunlar

gibi diğer temel soruların cevaplarına değineceğiz. Daha da önemlisi, bu kitabın kendisi ortaya çıkan yeni bilincin yarattığı bir değişim aracıdır. Burada belirtilen fikirler ve kavramlar önemli olabilir ama yine de ikincil derecede öneme sahiptirler. Uyanışa doğru yol gösteren tabelalardan başka bir şey değildirler. Kitabı okumaya devam ederken, içinizde bir değişim gerçekleştiğini göreceksiniz.

Bu kitabın ana amacı, zihninize yeni bilgiler ya da inançlar yerleştirmek veya sizi herhangi bir şeye ikna etmek değil, bir bilinç değişimi getirmek, yani uyanışı gerçekleştirmek. Bu açıdan, kitap aslında hiç "ilginç" değil. İlginç kelimesi, mesafenizi koruyabileceğiniz, fikirlerle ve kavramlarla zihninizde oynayabileceğiniz, aynı fikirde olabileceğiniz ya da olmayabileceğiniz bir şey anlamına gelir. Hayır, bu kitap sizinle ilgili. Bilinç durumunuzu değiştirecek ya da anlamsız olacak. Bu kitap sadece hazır olanları uyandırabilir. Henüz herkes hazır değil ama birçoğu öyle ve her bir insan uyandığında, kolektif bilincin ivmesi de giderek artacak ve diğerlerinin işi daha da kolaylaşacak. Uyanışın ne anlama geldiğini bilmiyorsanız, okumaya devam edin. Ancak uyanışı gerçekleştirerek bu kelimenin gerçek anlamını öğrenebilirsiniz. Uyanış sürecini başlatmak için, sadece bir bakış atmak yeterlidir ve bu süreç asla tersine çevrilemez. Bazıları bu kitabı okurken o küçük bakışı yakalamış olacaklar. Ama birçokları için, kendileri farkında olsunlar ya da olmasınlar, o süreç çoktan başladı. Bu kitap, süreci fark etmelerini sağlayacak. Bazıları için kayıplar ve acılarla başlamış olabilir; bazıları ruhsal bir öğretmen ya da ruhsal bir öğretiyle karşılaşmış olabilir veya bunların hepsinin bir bileşimi olabilir. Eğer içinizdeki uyanış süreci başlamışsa, bu kitabı okumak süreci daha da hızlandıracak ve yoğunlaştıracaktır.

Uyanışın temel bir parçası, uyanmamış sizi tanımaktır; yani diğer bir deyişle, egonuzu. Egonuzun nasıl düşündüğünü, nasıl konuştuğunu ve nasıl hareket ettiğini anlarken, sizi sürekli olarak uyanmamış durumda tutan şartlanmış zihinsel durumu da kavrayacaksınız. İşte bu yüzden, bu kitap egonun ana özelliklerini ve gerek bireysel, gerekse kolektif olarak nasıl hareket ettiğini anlatmaktadır. Bu, birbirine bağlı iki nedenden dolayı çok önemlidir: Birincisi, egonun ardında çalışan temel dinamikleri bilmezseniz, onu tanıyamaz ve tekrar tekrar sizi kandırmasına izin verirsiniz. Yani egonuz sizi ele geçirir ve sizmiş gibi davranır. İkinci neden ise, tanıma eyleminin kendisinin uyanışın gerçekleşme yollarından birisi olmasıdır. İçinizdeki bilinçsizliği tanıdığınızda, yükselen bilinci tanımak, yani

uyanmak mümkün hale gelir. Egoya karşı savaşıp kazanmanız mümkün değildir, çünkü karanlıkla savaşmış gibi olursunuz. Gerekli olan şey sadece bilincin ışığıdır. Siz o ışıksınız.

KALITSAL BOZUKLUĞUMUZ

İnsanlığın antik dinlerine ve ruhsal geleneklerine daha derinden baktığımızda, yüzeyde aralarında birçok farklılık olmasına rağmen, iki temel konuda çoğunun aynı fikirde olduğunu görürsünüz. Bu görüşleri tanımlamak için kullandıkları kelimeler değişebilir ama hepsi yine de tek bir temel gerçeğe işaret ederler. Aslında bu temel gerçek iki aşamalıdır: Birinci aşaması, çoğu insanların "normal" zihin durumlarının bozukluk ve hatta delilik diyebileceğimiz şekilde olmasıdır. Hinduizm'in temelindeki belli öğretiler, bu bozukluğu kolektif zihinsel rahatsızlığa yakın bir şekilde görmektedir ve buna "aldanma perdesi" anlamına gelen maya adını vermektedir. En büyük Hintli bilgelerden biri olan Ramana Ma-harshi, açıkça şöyle demiştir: "Zihin mayadır."

Budizm farklı terimler kullanmaktadır. Buda'ya göre, insan zihni normal durumundayken dukkha üretir ve bu da acı çekme, tatminsizlik veya keder olarak tercüme edilebilir. Buda, bunu insanın doğal bir özelliği olarak görmektedir. "Nereye giderseniz gidin, ne yaparsanız yapın," der Buda, "dukkha ile karşılaşırsınız; her durumda er ya da geç kendini gösterecektir."

Hıristiyan öğretilerinde, insanın normal kolektif durumu "original sin - ilk günah" olarak görülür. Aslında sin - günah kelimesi, yanlış anlaşılmış ve yanlış tercüme edilmiştir. Yeni Ahit'in yazıldığı antik Yunan-ca'dan kelime anlamıyla tercüme edildiğinde, günah kelimesi mantığı kaçırmak anlamına gelmektedir. Yani beceriksizce, körlemesine yaşamak ve böylece acı çekmek ya da acıya neden olmak demektir. Yine, kelime kültürel çapaklarından ve yanlış yorumlarından arındırıldığında, insanın kolektif bilincindeki bozukluğu ifade etmektedir.

İnsanlığın başarıları etkileyicidir ve inkar edilemezler. İnanılmaz güzellikte müzikler, edebiyat eserleri, tablolar, mimari eserler ve heykeller ürettik. Daha yakın zamanda, bilim ve teknoloji yaşam tarzımızda çok büyük değişikliklere yol açtı ve iki asır önce mucizevi olarak görülebilecek şeyleri yapmamızı ve yaratmamızı sağladı. Hiç şüphesiz: İnsan son derece zeki bir yaratık. Ama bu zekâsı, aynı zamanda delilikle gölgelenmiş durumdadır. Bilim ve teknoloji, insan zihninin bozukluluğunun gezegen, diğer yaşam biçimleri ve insanın kendisi üzerindeki yıkıcı etkisini daha da artırdı. İşte bu

yüzden, insanoğlunun kolektif deliliği en iyi yirminci yüzyıl tarihine bakılarak görülmektedir.

1. Dünya Savaşı, 1914 yılında çıktı. Korku, açgözlülük ve güç hırsıyla ateşlenen yıkıcı ve zalim savaşlar, tıpkı kölecilik, işkenceler ve dini ya da ideolojik nedenlerle yayılan şiddet gibi, insanlık tarihinin sıradan olayları arasına girdi. İnsanlar, doğal felaketlerden çok birbirlerinin ellerinden acı çektiler. Ama 1914 yılında, son derece zeki insan beyni, sadece içten patlamalı motorları üretmekle kalmadı, aynı zamanda bombaları, makineli tüfekleri, denizaltıları, alev makinelerini ve zehirli gazları da icat etti. İşte size deliliğin hizmetindeki zekâ! Fransa ile Belçika arasındaki savaşta, milyonlarca insan bir avuç toprak parçası için öldü. 1918 yılında savaş bittiğinde, hayatta kalanlar geride bıraktıkları yıkıma dehşetle ve ne yaptıklarına inanamayarak baktılar: On milyon insan ölmüş, çok daha fazlası sakat kalmıştı. İnsanoğlunun deliliği, daha önce hiç bu kadar yıkıcı, hiç bu kadar belirgin olmamıştı. Bunun sadece başlangıç olduğunu ise çok az kişi biliyordu.

Yüzyılın sonlarında, diğer insanların elinde şiddetli bir şekilde ölen insanların sayısı, yüz milyondan fazlaydı. Sadece ülkeler arasındaki savaşlarda değil, aynı zamanda kitlesel imha silahları ve soykırım yüzünden ölmüşlerdi; Stalin'in yönetimindeki Sovyetler Birliği'nde yirmi milyon "devlet düşmanı, casus ve hain" öldürülürken, Nazi Almanyasındaki Yahudi Soykırımı da ondan aşağı değildi. Öte yandan, daha küçük içsel çatışmalarda ölenler de çoktu; örneğin İspanyol İç Savaşı ya da Kamboçya'da olduğu gibi.

Televizyonlardaki günlük haberlere bakarak, deliliğin henüz ortadan kalkmadığını, hatta yirmi birinci yüzyılın başlarında daha da hızlanarak devam ettiğini söyleyebiliriz. İnsan zihninin diğer kolektif bozukluğunun diğer bir yönü ise, insanların diğer yaşam biçimlerine ve gezegenin kendisine uyguladıkları inanılmaz şiddettir; oksijen üreten ormanların, bitkilerin ve hayvanların yok edilmesi; fabrika çiftliklerinde hayvanlara uygulanan vahşet; nehirlerin, okyanusların ve havanın zehirlenmesi. Açgözlülüğün etkisinde kalan ve doğanın bütünüyle bağlantılarının farkında olmayan insanoğlu, kontrolsüz bir şekilde devam ettiği takdirde kendi sonunu getirebileceği davranışlarını hâlâ sürdürmektedir.

Kolektif insan bilinç bozukluğu, tarihin daha eski çağlarına kadar uzanmaktadır. Aslında insanlık tarihi, bir delilik tarihi olarak bile adlandırılabilir. Eğer insanlık tarihi tek bir insanın geçmişi gibi klinik vaka olarak incelenebilseydi, teşhis muhtemelen şöyle olurdu: Kronik paraıoid hayaller, patolojik cinayet eğilimi, aşırı şiddet eylemleri ve bilinçaltının kendini dışavurumunun bir ifadesi olarak belirlenen "düşmanlara" karşı inanılmaz bir zalimlik. En kısa tanımıyla, tehlikeli deli!

Korku, açgözlülük ve güç lıırsı, sadece ülkeler, kabileler, dinler ve ideolojiler arasındaki savaşların ve şiddetin ardında yatan psikolojik motivasyonlar değildir; aynı zamanda kişisel ilişkilerde de bir sürekli çatışma nedenidir. Başka insanlar ve kendinizle ilgili görüşlerinizde bir bozukluk yaratırlar. Bu motivasyonlar yüzünden, her durumu yanlış yorumlar, korkuya dayalı yanlış eylemlerde bulunur ve asla doldurulamayacak bir delik olarak hep daha fazlasıyla kendinizi tatmin etmeye çalışırsınız.

Ama korkunun, açgözlülüğün ve güç hırsının sözünü ettiğimiz bozukluklar olmadığını, her insan zihninin derinliklerinde yatan kolektif aldanma yüzünden yaratılan dürtüler olduğunu anlamak önemlidir. Çok çeşitli ruhsal öğretiler, bize korkuyu ve açgözlülüğü bırakmamızı söyler. Ama ruhsal uygulamalar genellikle başarısızdır. Bozukluğun kökenine inmezler. Korku, açgözlülük ve güç hırsı, nihai nedensel etkenler değildir. Daha iyi bir insan olmaya çalışmak, kulağa takdir edilesi ve yüksek ahlaklı bir şey gibi gelir ama aslında, bilincinizde bir değişim gerçekleştirmediğiniz sürece asla başaramayacağınız bir şeydir. Bunun nedeni, kişinin kendi kavramsal kimliğini ya da diğer bir deyişle öz imajını daha güçlendirmeye çalışması da bu bozukluğun daha gizli ve daha ender görülen bir ifadesi olmasıdır. İyi olmaya çalışarak iyi olamazsınız ama zaten içinizde var olan iyiliği bularak ve o iyiliğin ortaya çıkmasına izin vererek bunu yapabilirsiniz. Ama o iyilik ancak bilinç durumunuzda bazı temel değişimleri gerçekleştirdiğiniz takdirde ortaya çıkabilir.

Aslında soylu ideallerden esinlenmiş olan Komünizm'in tarihi, kendi içsel gerçekliklerinde, kendi bilinç durumlarında gerekli değişimi gerçekleştirmedikleri sürece harici gerçekliği değiştirmeye çalıştıklarında neler olduğunu açıkça göstermektedir; prensipleri doğru ve samimi bir şekilde uygulandığında belki de yeni bir dünya yaratabilecek olan

Komünizm'in en büyük hatası, tüm insanlarda var olan bozukluğu dikkate almadan plan yapmasından kaynaklanmıştır: Yani egoyu.

YENİ BİLİNCİN YÜKSELİŞİ

Çoğu antik dinler ve ruhsal gelenekler, belli bir görüşü paylaşırlar: "Normal" zihin durumumuzun, temel bir bozukluk içerdiği görüşünü. Ne var ki bu görüşten insan doğasına bir geçiş yaptığımızda - buna kötü haber diyebiliriz - ikinci bir görüşle karşılaşırız: İnsan bilincinin radikal bir değişim gerçekleştirme olasılığı, yani iyi haber. Hindu öğretilerinde - bazen Budizm'de de - bu değişime aydınlanma adı verilir. İsa'nın öğretilerinde, aynı kavram kurtuluş olarak geçer ve Budizm'de de acı çekmenin sonu olarak tanımlanır. Özgürlük ve uyanış da aynı kavram için kullanılan diğer kelimelerdir.

İnsanlığın en büyük başarısı sanat, bilim ya da teknoloji eserleri değil, kendi bozukluğunu, kendi deliliğini tanıyıp kabul etmesidir. Uzak geçmişte, bu anlayış birkaç kişiye gelmişti. 2,600 yıl önce Hindistan'da yaşamış olan Gautama Siddhartha adlı bir adam, bu mutlak gerçekliği gören belki de ilk kişiydi. Daha sonraları, ona Buda adı verildi. Buda, "uyanmış olan" anlamına gelir. Aynı dönemlerde, insanlığın erken uyanan öğretmenlerinden biri Çin'de ortaya çıktı. Onun adı da Lao Tzu idi. Öğretilerinin kayıtlarım, şimdiye dek yazılmış en önemli ruhsal kitaplardan biri olarak bizlere bıraktı: Tao Te Ching.

İnsanın kendi deliliğini tanıması, elbette ki deliliğin kendini belli etmesi, dolayısıyla iyileşmenin başlaması demektir. Dolayısıyla, bu insanlar ortaya çıktıklarında, gezegen üzerindeki ilk zayıf çiçekler açmıştı; diğer bir deyişle, insan bilincinde yeni bir boyut başlamıştı. O kişiler kendi dönemlerinde çağdaşlarıyla konuşmuşlardı. Günahtan, acı çekmekten ve illüzyonlardan söz etmişlerdi. "Nasıl yaşadığına bak," demişlerdi. "Ne yaptığını ve nasıl bir acı yarattığını gör." Sonra, "normal" insan varlığının kolektif kabusundan olası bir uyanışa dikkat çekmişler ve yolu göstermişlerdi.

Ama dünya henüz onlara hazır değildi; yine de insan uyanışının hayati ve gerekli bir parçasıydılar. Kaçınılmaz bir şekilde, çağdaşları - ve sonrasında gelen kuşaklar - tarafından genellikle yanlış anlaşıldılar. Öğretileri son derece basit ve güçlü olmasına rağmen, bazı durumlarda kendi öğrencileri tarafından kaleme alınırken dahi saptırıldılar ve yanlış yorumlandılar. Asırlar boyunca, orijinal öğretilerle ilgisi olmayan bir sürü şey eklendi ama

temel bir yanlış anlamanın ötesine geçemediler. Öğretmenlerden bazıları alay konusu oldu, aşağılandı veya öldürüldü; diğerlerine ise tanrı diye tapınıldı. İnsan zihninin bozukluğunun ötesinde kalan, kolektif delilikten kaçışı sağlayacak yolu gösteren öğretiler böylece bozuldular ve kendileri de deliliğin bir parçası haline geldiler.

Dolayısıyla, geniş çapta ele alındığında, dinler birleştirici güç olmaktan çıkıp, bölücü güç haline geldi. Tüm yaşamın tekliğinin anlaşılması sayesinde şiddet ve nefreti bitirecekleri yerde, daha fazla şiddet ve nefret getirdiler ve insanlar arasında, dinler arasında ve hatta dinlerin kendi içlerinde daha fazla ayrım yarattılar. İnsanların kendilerini tanımlayabilecekleri ve kendi sahte benlik duygularım güçlendirmek için kullanabilecekleri inanç sistemleri ve ideolojiler haline geldiler. Bu sistemler sayesinde kendilerini "haklı," diğerlerini "haksız" çıkarabiliyor, düşmanları sayesinde kendilerini tanımlayabiliyor, kendilerine onları öldürme hakkı tanımak için başka insanları "diğerleri", "inançsızlar" ya da "kafirler" diye adlandırıyorlardı. Kutsal metinlerde insanın "Tanrı"mn suretinde yaratıldığı söylenirken, insanlar kendi suretlerinden "Tanrı" yaratmayı tercih ediyorlardı. Sonsuz, şekilsiz ve isimlendirilemez olan, tapınılması gereken zihinsel bir idole dönüştürülmüştü.

Yine de... yine de... din adına gerçekleşen tüm bu delice eylemlere rağmen, işaret ettikleri Gerçek, kendi özünde hâlâ parlamaya devam ediyordu. Yozlaşma ve yanlış yorum katmanları birbiri üstüne yığılarak onu altlarında bırakmış olmalarına rağmen, hâlâ da parıl-damaya devam ediyor. Ama kendi içinizdeki Gerçek ile karşılaşmadığınız, yüzleşmediğiniz sürece, onu anlamayı asla başaramazsınız. Tarih boyunca, bilinçlerinde belirgin bir değişimi deneyimleyen ve kendi içlerinde bütün dinlerin işaret ettiği yönde eğilim gören insanlar oldu. O kavrama dökülemeyen Gerçeği tanımlamak için, kendi dinlerinin kavramsal çatısını kullandılar.

Bu insanlar sayesinde, bütün büyük dinlerde kendini sadece bir yeniden keşifle değil, aynı zamanda bazı durumlarda orijinal öğretinin ışığının yoğunlaşması olarak ifade eden "okullar" ya da hareketler gelişti. Erken dönem ve Orta Çağ Hıristiyanlık dünyasında Gnostik ve mistik akımlar, İslam dininde Sufizm, Musevi-lik'te Kabala ve Hasidizm, Hinduizm'de Advaita Vedanta, Budizm'de Zen böyle doğdu. Bu okulların çoğu, geleneklere karşıydı. Kavram katmanlarını birbiri ardına yırtıp atıyor, gerçeğe ulaşmak için insanları kendi zihinlerini kullanmaya ve sorgulamaya

teşvik ediyorlardı; işte bu nedenle, yapılanmış dini hiyerarşiler tarafından şüpheyle ve çoğu zaman da düşmanlıkla karşılanıyorlardı. Genel olarak empoze edildiği haliyle dinin aksine, onlar anlayışı, sorgulamayı ve içsel değişimi vur-guluyorlardı. Bu ezoterik okullar veya hareketler sayesinde, büyük dinler orijinal öğretilerin değiştirici gücünü yeniden kazanmayı başardılar ama birçok durumda, sadece çok az sayıda insan onlara ulaşabildi. Ne yazık ki sayıları asla çoğunluğun kolektif bilincinde önemli bir etki yapacak kadar çok olmadı. Zaman içinde, etkilerini sürdürebilmek için bu okullar da fazlasıyla katı-laştı veya kavramsallaştı.

RUHSALLIK VE DİN

Yeni bilinç yükselişinde yapılanmış dinlerin rolü nedir? Bugün artık birçok kişi dinle ruhsallık arasındaki ayrımın farkında. Bir inanç sisteminin, doğasına bağlı olmaksızın insanı ruhsallaştırmadığınm farkındalar. Aslında, düşüncelerinizi (inançlarınızı) kendi kimliğinize ıe kadar kaynaştırırsanız, kendi içinizdeki ruhsallık-tan o kadar uzaklaşırsınız. Birçok "dindar" insan, o seviyede sıkışıp kalmıştır. Kendilerini tamamen düşünceleriyle tanımladıklarından, bilinçaltından kaynaklanan bir davranışla kendi kimliklerini korumak için gerçeğe sahip olan kişilerin sadece kendileri olduğunu savunurlar. Düşüncenin sınırları olabileceğini kavrayamazlar. Aynen onlar gibi inanmadığınız sürece, sizin yanılgıda olduğunuzu düşünürler ve gerçek şu ki yakın geçmişe kadar, sadece bu nedenle sizi öldürmeyi kendilerine hak bilirlerdi. Hatta bazıları bunu hâlâ yapıyor.

Yeni ruhsallık, bilinç değişimi, var olan kurumsallaşmış dinlerinin sınırlarına taşmaktadır. En tutucu dinlerde bile daima ruhsallık grupları vardı ama kurumsallaşmış hiyerarşiler, onları tehdit olarak görüyor ve bastırmak istiyorlardı. Din yapıları dışında geniş ölçekli bir ruhsallık açılımı, tamamen yeni bir harekettir. Geçmişte, özellikle de Batı'da, bu kesinlikle düşünülemeyecek bir şeydi, çünkü Kilise'nin ruhsallık konusunda özel bir yetkisi vardı. Kilise'nin izni olmadan kendinizi ortaya atıp ruhsal bir konuşma yapmaya ya da ruhsal bir kitap yayınlamaya kalkışırsanız, kazığa bağlanıp yakılanlardan biri olurdunuz. Ama şimdi, belli kiliselerin ve dinlerin kendi içlerinde dahi, belirgin değişim işaretleri var. Bu çok umut verici bir gelişme ve Papa II. John Paul bir kiliseyi ve bir sinagogu ziyaret ettiğinde, ruhsal açıklığın ilk sinyallerini veriyordu.

Kısmen kurumsallaşmış dinlerin yapısı dışındaki ruhsal öğretiler sayesinde - ama aynı zamanda antik Doğu bilgelik öğretilerinin yoğun etkisiyle -

geleneksel dinlerin takipçileri arasında kendilerini biçimlerden, dogmalardan ve katı inanç sistemlerinden arındırarak, kendi ruhsal geleneklerinin ve kendi benliklerinin içinde yatan gerçek derinliği keşfeden insanların sayısı giderek artıyor. İnsanın ne kadar "ruhsal" olduğunun neye inandığıyla değil, bilinç durumuyla ilgisi olduğunu anlıyorlar; sonuç olarak, bunun dünyayla ve başka canlılarla ilişkilerinizde nasıl davranacağınızı belirlediğini de.

Biçimin ötesine geçmeyi başaramayanlar, kendi inançlarına daha da fazla tutsak oluyorlar. Böyle insanlarda sadece benzeri görülmemiş bir bilinç sapkınlığıyla değil, aynı zamanda yoğun bir egoyla da karşılaşıyoruz. Bazı dini kurumlar yeni bilinçlere açık olurken, diğerleri doktrinlerini daha da güçlendiriyor ve kendilerini egonun kendini savunduğu insan yapımı diğer yapılar arasına katıyorlar. Bazı kiliseler, mezhepler, kültler ya da dini hareketler, temelde kolektif ego kimlikleridir ve bu hareketlerde yer alan insanların zihin yapıları, herhangi bir politik ideolojiyi körü körüne izleyenlerinkinden farklı değildir.

Ama egonun çözülmesi kaçınılmazdır ve bütün katılaşmış yapısına rağmen, dini ya da diğer türde kurumlar, şirketler veya hükümetler, ne kadar güçlü görünseler bile kendi içlerinde dağılmaktan kurtulamazlar. En katı ve değişime en fazla direnen yapılar, en önce çökenler olacaktır. Bunun bir örneğini, Sovyetler Birli-ği'nde gördük bile. Ne kadar güçlü, kemikleşmiş, sağlam ve monolitik görünse de, birkaç yıl içinde kendiliğinden çözülüverdi. Bunu kimse önceden tahmin edememişti. Herkes şaşırmıştı. Gerçek şu ki bunun gibi sürprizlerle daha çok karşılaşacağız.

DEĞİŞİMİN ACİLİYETİ

Radikal bir krizle karşılaştığında, eski varlığını sürdürme, başkalarıyla ve etrafını saran doğayla iletişim kurma yolları işe yaramadığında, hayatta kalma olasılığı aşılması imkansız gibi görünen sorunlarla tehdit edildiğinde, bir canlı - ya da bir canlı türü - ya ölür, ya yok olur ya da evrimsel bir sıçrama yaparak sınırlarının üzerine çıkar.

Bu gezegende yaşayan canlıların ilk olarak denizde var olduklarına inanılmaktadır. Karada herhangi bir hayvan yaşamazken, denizler çeşitli canlı türleriyle dolmuştu bile. Bir noktada, deniz yaratıklarından biri bir şekilde kuru toprağa çıkmaya başlamış olmalıydı. Belki başlangıçta birkaç santim süründükten sonra, toprağın yüksek yerçekimi gücü yüzünden yorgun düşerek yerçekiminin neredeyse bulunmadığı ve varlığını

sürdürmenin çok daha kolay olduğu suya geri dönüyordu. Sonraları tekrar, tekrar, tekrar denedi ve zaman içinde karada yaşamak üzere uyum sağladı; yüzgeçleri yerine ayaklan, solungaçları yerine akciğerleri oluştu. Ama bir türün herhangi bir krizle karşılaşmadığı sürece yabancı bir ortamda böylesine zor şartlar altında yaşamaya karar vermesi pek olası görünmemektedir elbette. Belki de büyük bir deniz parçası, zaman içinde ana okyanusla bağlantısını kaybetti ve binlerce yıl boyunca suyun giderek çekilmesiyle balıklan evrime zorladı.

Varlığını sürdürme olasılığını tehdit eden büyük bir krize karşılık vermek; işte insanoğlunun şimdi karşılaştığı durum budur. İlk kez 2,500 yıl önce antik bilgeler tarafından fark edilen, şimdi bilim ve teknoloji sayesinde varlığını en belirgin şekilde ifade eden egoist insan deliliği, ilk kez gezegenin varlığını tehdit eder hale geldi. Çok yakın zamana kadar, insan bilincinin değişimi - yine antik bilgeler tarafından işaret edilmişti - bir olasılıktan fazlası değildi ve dini ya da kültürel geçmişlerine bağlı olmaksızın, orada burada birkaç nadir kişi tarafından algılanıyordu. İnsan bilincinin yaygın bir şekilde çiçek açması daha önce gerçekleşmedi, çünkü şimdiye dek asla zorunlu değildi.

Dünya nüfusunun büyük bir bölümü, şimdi insanlığın çok önemli bir seçim yapmak zorunda olduğunu görebiliyor ya da görecek: Evrim geçir ya da yok ol. İnsanlığın şimdilik küçük ama giderek artan bir yüzdesi, eski egoist zihin kalıplarını kırarak yeni bir bilinç boyutuna ulaşmaya başladı bile.

Şimdi yükselen şey yeni bir din, yeni bir inanç sistemi, ruhsal ideoloji ya da mitoloji değil. Sadece mitolojilerin değil, ideolojilerin ve inanç sistemlerinin de sonuna geliyoruz. Değişim, zihninizin algılayabileceğinden çok daha derinlere uzanıyor. Aslında, bu yeni bilincin merkezinde, düşüncenin ötesine geçebilme, kendi benliğinizde düşünceden çok daha geniş bir boyutu algılayabilirle yeteneği yatıyor. Artık kimliğinizi, benlik duygunuzu o kadar önemsemeyecek, kendiniz olarak algıladığınız eski bilinç yapınızdan uzaklaşacaksınız. "Kafamdaki ses"in ben olmadığını anlamak ne de büyük bir özgürlük! Peki o zaman ben kimim? Düşünceden önceki farkındalık, düşüncenin, duyguların ya da duyusal algıların gerçekleştiği boşluk.

Ego şundan daha fazlası değildir: Öncelikle düşünce kalıpları anlamına gelen biçimle tanımlama. Eğer kötülüğün herhangi bir gerçekliği varsa - üstelik mutlak değil, görece bir gerçeklik - onun tanımı da şu olabilir: Tam

bir biçimle tanımlama; fiziksel biçimler, düşünce biçimleri ve duygusal biçimler. Bu durum, bütünle bağlantılı olduğumu tamamen unutmama ve yadsımama, başkalarıyla ve Kaynak ile bağlantımı kaybetmeme neden olur. İşte bu unutkanlık acı çekmek, aldanmak ve "ilk günah'tır. Düşüncelerimi, söylediklerimi ve yaptıklarımı bu ayrılık illüzyonu belirlediğinde, nasıl bir dünya yaratırım? Bunun cevabını bulmak için, insanların birbirleriyle iletişimlerine bakın, bir tarih kitabı okuyun ya da akşam haberlerini seyredin.

Eğer insan zihninin yapısı değişmeden kalırsa, sürekli olarak aynı dünyayı, aynı kötülükleri ve aynı delilikleri yaratıp duracağız.

YENİ BİR CENNET VE YENİ BİR DÜNYA

Dünya, biçimin dış ifadesidir ve içtekinin bir yansımasıdır. Kolektif insan bilinci ve gezegenimizdeki yaşam, özünde birbirine bağlıdır. "Yeni bir cennet" insan bilincinin değişim geçirmesidir ve "yeni bir dünya" bunun fiziksel alemdeki yansıması olacaktır. İnsan hayatı ve insan bilinci, gezegenin yaşamıyla bağlantılı olduğundan, eski bilinç çözülürken, gezegenin birçok yerinde de coğrafi ve iklimsel değişimler yaşanacaktır ve bunlardan bazılarım görmeye başladık bile.

2. Bölüm -EGO: İNSANLIĞIN ŞİMDİKİ DURUMU

Sese dökülüp ağızdan yayılsınlar ya da sadece düşünceler olarak kalsınlar, kelimeler üzerinizde neredeyse hipnotik bir etki yapabilirler. Kendinizi kolayca onların

içinde kaybeder, bir kelimeyle bir şeyi bağdaştırdığınızda, ne olduğunu bildiğiniz inancına kapılırsınız. Gerçek şu: Ne olduğunu bilmiyorsunuz. Sadece gizemi bir etiketle örtüyorsunuz. Hiçbir şey, bir kuş, bir ağaç, hatta basit bir taş ve hepsinden öte insan, asla tam olarak bilinemez. Bunun nedeni, zihinle kavranamayacak bir derinliğe sahip olmasıdır. Hepimiz algılayabilir, dene-yimleyebilir, düşünebiliriz ve bunların tümü, sadece gerçekliğin yüzeydeki katmanıdır; yani bir buzdağının görünen ucundan bile azdır.

Yüzeydeki görünüşün altına indiğinizde, her şeyin birbiriyle bağlantılı olduğunu görmekle kalmaz, aynı zamanda bütün hayatın başladığı Kaynak ile de bağlantılı olduğunu görürsünüz. Bir taş, bir çiçek veya bir kuş bile, size Tanrı'ya, Kaynağa ve kendinize uzanan yolu gösterebilir. Ona baktığınızda, elinizde tuttuğunuzda ve isimlendirmeye kalkışmadığınızda, içinizde bir hayranlık, bir huşu uyanır. Özüyle kendini size anlatır ve özünü size yansıtır. Büyük sanatçıların sezdikleri ve sanat eserlerine yansıtmayı başardığı şey budur. Van Gogh asla şöyle demedi: "Bu sadece eski bir sandalye." Bunun yerine, sandalyeye baktı, baktı, baktı. Sandalyenin varlığını hissetti. Sonra da tuvalinin karşısına geçip boyalarını eline aldı. Sandalyenin kendisi muhtemelen birkaç, dolardan fazla etmezdi ama aynı sandalyeyi duyguyla yansıtan tablonun fiyatı bugün 25 milyon dolardan fazla.

Dünyayı kelimeler ve etiketlerle doldurmadığınızda, insanlığın düşünceyi kullanmak yerine düşünceye esir olduğu zaman kaybettiği mucizevi bir duygu hayatınıza geri döner. Hayatınız müthiş bir derinlik kazanır. Nesnelere bir yenilik, bir tazelik gelir. En büyük mucize ise, bütün kelimelerin, düşüncelerin, zihinsel etiketlerin ve imgelerin ötesinde, kendi özbenliğinizi deneyimlemektir. Bunun olması için, kendi "Ben" duygunuzu, sizi tanımladığını düşündüğünüz her şeyle oluşturduğu kördüğümden çözüp ayırmanız gerekir. İşte bu kitap, bu kördüğümlerle ilgili.

Nesnelere, insanlara ya da durumlara sözel ya da zihinsel etiketler yapıştırmakta ne kadar aceleci davranıyorsanız, gerçekliğiniz o kadar sığ ve

cansız olacaktır;

aynı zamanda, kendinizi gerçeklikten uzaklaştırdığınız sürece, etrafınızda kendini belli eden yaşam mucizeleri de birer birer kaybolacaktır. Bu şekilde, akıl elde edilebilir ama bilgelik kaybolur ve onunla birlikte mutluluk, sevgi, yaratıcılık ve canlılık da gider. Algıyla yorum arasındaki hareketsiz boşlukta sıkışıp kalırlar. Elbette ki kelimeleri ve düşünceleri kullanmak zorundayız. Onların da kendi güzellikleri var; ama onların esiri olmak zorunda mıyız?

Kelimeler, gerçekliği insan zihninin kavrayabileceği bir boyuta indirger ve emin olun, bu da o kadar derin bir boyut değildir. Dilde ses telleri tarafından üretilen sekiz temel ses vardır: a, e, ı, i, o, ö, u, ü. Diğer sesler, hava basıncıyla üretilen konsonantlardır: s, f, g gibi. Böylesine basit seslerin kim olduğunuzu, evrenin nihai amacını veya bir ağacın ya da taşın derinliğinde ne olduğunu açıklayabileceğine gerçekten inanıyor musunuz?

İLLÜZYON BENLİK

"Ben" kelimesi, nasıl kullanıldığına bağlı olarak, hem en büyük hatayı hem de en derin gerçeği içinde barındırır. Geleneksel kullanımıyla, dilde en sık kullanılan kelimelerden biri olmakla kalmaz ("benim," "benimki," "kendim" gibi ilgili kelimelerle birlikte), aynı zamanda da en büyük hatalardan biridir. Normal günlük kullanımında "ben", önemli bir hatayı, kim olduğunuzla ilgili bir yanlış kanıyı, sahte bir kimlik duygusunu da beraberinde getirir. Bu egodur. Bu sahte benlik duygusu, sadece uzayın ve zamanın gerçeklikleriyle ilgili değil, aynı zamanda insan doğasıyla ilgili derin görüşler geliştirmiş olan Albert Einstein'ın "optik bir bilinç yanılsaması" olarak adlandırdığı şeydir. Bu sahte benlik duygusu, gerçekliğin tüm yanlış yorumlarını, tüm düşünce yöntemlerini, paylaşımları ve ilişkileri de peşinden sürükler. Gerçekliğiniz, ilk illüzyonun bir yansıması haline gelir.

İyi haber şu: Eğer bir illüzyonun illüzyon olduğunu anlayabilirseniz, çözülür. Bir illüzyonun anlaşılması, sona ermesi demektir. İllüzyonun varlığını sürdürmesi, ancak onu gerçek sandığınız sürece mümkündür. Kim olmadığınızı anladığınızda, gerçekte kim olduğunuz kendiliğinden ortaya çıkar. Ego dediğimiz sahte benliğin mekaniklerini incelediğimiz bu ve bir sonraki bölümü dikkatle ve yavaşça okurken, bu deneyimi yaşayacaksınız. Peki bu sahte benliğin doğası nedir?

"Ben" dediğinizde genellikle sözünü ettiğiniz şey gerçek kimliğiniz değildir. İnanılmaz bir basitleştirmeyle, "ben" dediğiniz her seferinde

gerçek kimliğinizin derinliğini, zihninizdeki "ben" düşüncesiyle ve "ben"i tanımladığınız her şeyle karıştırırsınız. Peki "ben" kelimesini ve "benim," "benimki," "kendim" gibi ilgili kelimeleri kullandığınızda genel olarak sözünü ettiğiniz şey nedir?

Bir çocuk anne-babasının ağzından ismini duyduğunda, zaman içinde bu kelimeyle bir özdeşlik kazanır ve zihninde kimliğiyle ilgili bir düşünce biçimlenir. O aşamada, bazı çocuklar kendilerinden üçüncü şahısmış gibi söz ederler. "Johnny acıktı." Çok geçmeden, büyülü "ben" kelimesini öğrenirler ve kendi kimlikleriyle özdeşleştirdikleri isimlerinin yerine bu kelimeyi geçirirler. Sonra başka düşünceler gelerek ilk "ben" düşüncesiyle birleşir. Sonraki aşama, "ben" ve "benim" düşüncelerini, bir şekilde "ben"in parçaları olan düşüncelerle birleştirmedir. Bu, kendini nesnelerle tanımlamadır ama zaman içinde, nesnelere benlik duygusu katan bu kelimeler, gerçek kimliği ortadan kaldırır. "Benim" oyuncağım kırıldığında ya da kaybolduğunda, korkunç bir acı hissedilir. Bunun nedeni oyuncağın çok özel bir değere sahip olması değil - çocuk çok geçmeden o oyuncağa olan ilgisini kaybedecek ve yerine başka oyuncakları geçirecektir - "benim" düşüncesidir. Oyuncak, çocuğun gelişmekte olan "ben" düşüncesiyle ya da diğer bir deyişle benlik duygusuyla özdeşleşmiştir.

Dolayısıyla, çocuk büyürken ilk "ben" düşüncesi, başka düşünceleri kendine çekmeye başlar: Kendini cinsiyetle, mülkiyetle, vücuduyla, milliyetiyle, ırkıyla, diniyle, mesleğiyle tanımlar. "Ben"in kendini tanımladığı diğer şeyler, bilgi ya da görüşler, sevilen ve sevilmeyenler üreten rollerledir; baba, anne, karı-koca vb. gibi. Geçmişte başıma gelenler "bana" olanlardır ve bu anıların düşünceleri "ben" düşüncesiyle birleşerek "ben ve geçmişim" duygusunu yaratırlar. Bunlar, insanların kimlik duygularını aldıkları şeylerden sadece bazılarıdır. Sonuçta benlik duygusunun eklendiği ve rastgele bir arada tutulan düşüncelerden daha fazlası değildirler. Bu zihinsel yapı, normalde "ben" derken kastettiğiniz şeydir. Daha açık söylemek gerekirse: "Ben" dediğinizde çoğu zaman konuşan siz değilsinizdir; o zihinsel yapının, ego-benliğin bazı yönleridir. Uyanışı gerçekleştirdiğinizde, yine zaman zaman "ben" kelimesini kullanacaksınız ama bunu benliğinizin çok daha derinlerinden hissederek yapacaksınız.

Çoğu kişi kendini hâlâ genel düşünce akımlarıyla, takıntılı düşüncelerle tanımlamaktadır ve bunların birçoğu anlamsızdır. Kendi düşünce

sistemlerinden ve beraberlerinde getirdikleri duygulardan ayrı tuttukları bir "ben" yoktur. Ruhsal açıdan bilinçsiz olmanın anlamı budur. Kafalarında sürekli konuşan bir ses olduğu söylendiğinde, "Ne sesi?" derler ya da öfkeyle inkar ederler; ama aslında bunu yapan sesin kendisi, düşünü-cü, gözlemlenmeyen zihindir. Neredeyse kontrollerini ellerinden almış gibidir.

Bazı insanlar, kendilerini düşüncelerinden ilk kez ayırdıkları ve kısa bir süre için de olsa kimlik değişimi yaşadıkları zamanı hiç unutmazlar. Diğerleri ise bunu pek fark etmez ya da hiç nedensiz bile olsa, yaşadıkları içsel huzura veya mutluluğa bağlarlar.

ZİHİNDEKİ SES

Bunun ilk farkındalığını, Londra Üniversitesi'ndeki birinci yılımda yaşadım. Haftada iki kez sabah saat dokuz civarında metroya binerek üniversite kütüphanesine giderdim. Bir defasında otuzlu yaşlarının başlarında bir kadın karşıma oturdu. Onu daha önce birkaç kez aynı trende görmüştüm. Zaten görmemek de mümkün değildi. Tren dolu olmasına rağmen, kadının iki tarafındaki koltuklar boştu ve bunun nedeni hiç şüphesiz kadının bir hayli deli gibi görünmesiydi. Son derece gergin görünüyordu ve yüksek, öfkeli bir sesle hiç durmadan kendi kendine konuşuyordu. Kendini düşüncelerine öylesine kaptırmıştı ki etrafındaki insanların farkında olmadığı belliydi. Başını hafif sola ve aşağı doğru eğmişti; sanki yanındaki boş koltukta oturan biriyle konuşuyor gibiydi. Tam olarak içeriğini hatırlamıyorum ama monolog şuna benzer bir şekilde devam ediyordu: "Ve bana dedi ki... ben de ona yalancısın dedim, beni böyle bir şeyle nasıl suçlarsın... hep benden yararlandın, beni kullandın, ben sana güvendim, sen bana ihanet ettin... " Sesinde haksızlığa uğramış birinin öfkesi vardı ve sanki kendini savunmazsa aşağılandığını hissedecekti.

Tren Tottenham Court Road İstasyonu'na yaklaşırken, kadın ayağa kalktı ve hâlâ konuşmaya devam ederek kapıya doğru yürüdü. Ben de aynı istasyonda inecektim; bu yüzden arkasında duruyordum. Merdivenlerden çıkıp caddeye ulaştığımızda, Bedford Meyda-nı'na doğru yürümeye başladı. Hâlâ hayali sohbetine devam ediyordu ve karşısındakini - her kimse - suçlayıp duruyordu. Çok merak ettim ve benim de gittiğim yönde yürüdüğü sürece izlemeye karar verdim. Hayali sohbetine kendisini fazlasıyla kaptırmış olmasına rağmen, nereye gittiğini biliyor gibiydi. Çok geçmeden, 1930'lardan kalma Senato Binası’nın önüne geldik; yani üniversitenin merkez yönetim ve kütüphane binasına. Çok şaşırmıştım. Aynı yere gidiyor

olabilir miydik? Evet, kesinlikle oraya gidiyordu. Acaba öğretmen, öğrenci, ofis elemanı ya da kütüphaneci filan mıydı? Belki de bir psikoloji araştırması üzerinde çalışıyordu? Cevabı bilmem mümkün değildi. Yirmi adım arkasından yürüyordum ve ben binaya girdiğimde, asansörlerden birinde gözden kaybolmuştu bile.

Az önce tanık olduğum şey karşısında çok şaşırmıştım. Yirmi beş yaşında yetişkin bir birinci sınıf öğrencisi olarak, kendimi entelektüel biri olarak görüyordum ve insan varlığıyla ilgili tüm ikilemlerin cevaplarının zekâ sayesinde, diğer bir deyişle, düşünerek bulunabileceğine inanıyordum. Ama farkındalık olmadan düşünmenin insan varlığının en önemli ikilemi olduğunu henüz bilmiyordum. Profesörlere, bütün cevapları bilen bilgeler, üniversiteye ise bilgi tapmağı gözüyle bakıyordum. Böylesine deli bir kişilik nasıl olur da bunun bir parçası olabilirdi ki?

Kütüphaneye girmeden önce erkekler tuvaletine uğradığımda, hâlâ onu düşünüyordum. Ellerimi yıkarken kendi kendime şöyle dedim: Umarım sonum onun gibi olmaz. Yanımda duran adam bana bir bakış attı ve o sözleri sadece düşünmediğimi, sesli olarak söylediğimi anladığımda afalladım. "Aman Tanrım, zaten onun gibiyim," diye düşündüm. Benim zihnim de kadınınki kadar kendi düşüncelerine dalmış değil miydi? Aramızda çok az fark vardı aslında. Onun düşünce sisteminin altında yatan temel duygu, öfke gibi görünüyordu. Benim durumumda ise daha ziyade endişeydi. O yüksek sesle

düşünüyordu. Ben ise - çoğunlukla - zihnimden düşünüyordum. Eğer o deliyse, herkes deli demekti; ben dahil. Farklılıklar sadece derecelerdeydi.

Bir an için, kendi zihnimden bir adım geri çekildim ve zihnime olduğu gibi, daha derin bir perspektiften baktım. O anda, düşünceden farkındalığa kısa bir geçiş yaptığımı hissettim. Hâlâ erkekler tuvaletindeydim ama tek başımaydım ve aynada kendi yüzüme bakıyordum. Zihnimden ayrıldığım o anda, yüksek sesle güldüm. Delice görünebilirdi ama aslında akim gülüşüydü; Buda'nınki gibi dolu dolu bir gülüş. "Hayat zihnimin sandığı kadar ciddi bir şey değil." Sanki kahkaha bana böyle diyor gibiydi. Ama bu sadece anlık bir olaydı ve unutmam uzun sürmedi. Sonraki üç yılı endişeler ve depresyonla geçirecek, kendimi sadece zihnimle tanımlayacaktım. Farkındalık dönmeden önce, neredeyse intihar etmek üzereydim ve bu kez anlık bir şey değildi. Takıntılı düşüncelerden ve kendi yarattığım sahte "ben"den kurtulmuştum.

Bu anlattığım olay, bana sadece farkındalığı göstermekle kalmadı, aynı zamanda da insan zihninin mutlak geçerliliğiyle ilgili ilk şüphe tohumlarını da ekti. Birkaç ay sonra, şüphelerimin artmasına neden olacak önemli bir olayla karşılaştım. Bir Pazartesi sabahı, fazlasıyla hayranlık duyduğum bir profesörün dersine geldik ve bize profesörün o hafta sonu kendisini vurarak intihar ettiği söylendi. Çok şaşırmıştım. Çok saygı duyulan bir eğitmendi ve bütün cevapları biliyor gibi görünüyordu.

Ama o zamanlar, düşünmenin bilincimizin sadece minicik bir parçası olduğunu veya kendi içimde bulmak bir yana, egonun bile ne olduğunu bilmiyordum.

EGONUN İÇERİĞİ VE YAPISI

Ego zihni tamamen geçmişle şartlanır. Şartlanması iki bölümlüdür: İçeriği ve yapısı.

Oyuncağı kırıldığı ya da kaybolduğu için derin acı duyarak ağlayan bir çocuğun durumunda, oyuncak içeriktir. Yerini başka bir oyuncak ya da başka bir nesne alabilir. Kendinizi birlikte tanımladığınız içerik, çevreniz, büyürken yaşadıklarınız ve parçası olduğunuz kültürle şartlanır. Çocuk zengin ya da yoksul olsun, oyuncak hayvan biçiminde oyulmuş bir tahta parçası ya da karmaşık özelliklere sahip elektronik bir alet olsun, kaybının neden olduğu acı değişmez. Böylesine büyük bir acının oluşmasının nedeni, "benim" kelimesinde gizlidir ve bu da yapısaldır. Kişinin kendi kimliğini bir eşyaya bağlamak yönündeki bilinçaltı eğilimi, ego zihnin yapısıdır.

Egonun kendini var ettiği en temel zihin yapılarından biri, kimlik tanımlamadır. İngilizce "identification" yani "kimlik tanımlama" ifadesi, Latince "aynı" anlamına gelen idem ve "yapmak" anlamına gelen facere kelimelerinden türemiştir. Dolayısıyla kendimi bir şeyle tanımladığımda, onu "ayıı yaparım." Neyle aynı? Kendimle aynı. Ona bir benlik duygusu veririm ve böylece benim "kimliğim"in bir parçası haline gelir. Kimlik tanımlamanın en basit hallerinden biri, eşyalarla tanımlamadır: Oyuncağım daha sonraları arabam, evim, giysilerim vb. haline gelir. Kendimi nesnelerle tanımlamaya çalışırım ama asla başaramam ve sonunda kendim onların içinde kaybolurum. Bu, egonun kaçınılmaz yazgısıdır.

KENDİNİ NESNELERLE TANIMLAMAK

Reklam sektöründeki profesyoneller, gerçekte insanların ihtiyacı olmayan şeyleri satmak için, o nesnelerin kişilerin kendilerine ve başkalarının o

kişiye karşı bakış açısında fark yaratacağına potansiyel alıcıları inandırmaları gerektiğini iyi bilirler; diğer bir deyişle, insanların benlik duygularına bir şey katacağını vurgularlar. Bunu nasıl yaparlar? Örneğin bir ürünü satın almanın sizi başkalarından ayıracağını, ortalamanın üzerine çıkaracağını söylerler. Ya da zihninizde bir ürünle ünlü, genç, çekici ya da mutlu görünen bir kişi arasında bağlantı kurdurarak bunu yaparlar. Yaşlanmış ve hatta ölmüş ünlülerin kariyerlerinin zirvesindeyken çekilmiş fotoğrafları ya da filmleri bile bu konuda işe yarayabilir. Söze dökülmeyen varsayım, o ürünü alarak, sihirli bir mülkiyet hakkıyla onlar gibi olursunuz; daha doğrusu, onların yüzeysel imgesi haline gelirsiniz. Birçok durumda, aslında bir ürün değil, bir "kimlik güçlendirici" alıyorsunuzdur. Tasarımcı etiketleri öncelikle aldığınız kolektif kimliklerdir. Markalar pahalıdır ve dolayısıyla da "ancak özel kişilere ait" olabilir. Eğer onları herkes alabilseydi, psikolojik değerlerini kaybederlerdi ve geride muhtemelen ödediğiniz paranın onda biri kadar olabilecek maddesel değerleri kalırdı.

Kendinizi birlikte tanımladığınız şeyler, yaşa, cinsiyete, gelir seviyesine, sosyal sınıfa, modaya, etrafınızı saran kültüre ve diğer etkenlere göre kişiden kişiye değişir. Ama kendinizi birlikte tanımladığınız şey sadece içerikle ilgilidir; oysa bilinçsiz tanımlama takıntısı yapısaldır. Bu, ego zihnin çalışmasının en temel yollarından biridir.

Ama sorun şu ki tüketim toplumunun devam etmesini sağlayan şey, insanların kendi kimliklerini nesneler aracılığıyla bulmaya çalışmalarıdır ve bu da hiçbir işe yaramaz; ego sadece geçici bir süre için tatmin olur ve bu yüzden sürekli daha fazlasını arar, bir şeyler satın almaya devam eder, sürekli tüketirsiniz.

Elbette ki yüzeysel kimliklerimizin varlıklarını sürdürdüğü bu fiziksel boyutta nesneler gereklidir ve yaşamımızın kaçınılmaz parçalarıdır. Eve, giysiye, mobilyaya, aletlere, ulaşım araçlarına ihtiyaç duyarız. Güzellikleri veya öz nitelikleri açısından değer verdiğimiz şeyler de olabilir. Nesneler dünyasını aşağılamak yerine, onurlandırmamız gerekir. Her şeyin bir Varlığı vardır; her şey, enerjisini tüm yaşamın kaynağından alan geçici bir biçimdir. Antik kültürlerde, insanlar her şeyin - cansız nesnelerin bile - bir ruhu olduğuna inanırlardı ve aslını söylemek gerekirse, bu konuda gerçeğe bugün olduğumuzdan daha yakınlardı. Zihinsel soyutluk yüzünden cansızlaşmış bir dünyada yaşadığınızda, artık evrenin canlılığını

hissetmemeye başlarsınız. Çoğu insan yaşayan bir gerçekliği değil, kavramsal bir gerçekliği algılar.

Ama onları kendi kimliğimizi güçlendirmek için kullandığımız sürece, nesneleri onurlandıramayız. Egonun yaptığı şey tam olarak budur. Egonun kendini nesnelerle tanımlama çabası, kişinin onlara bağlanmasına, nesnelere takıntılı olmasına neden olur ve bu da sonuçta bir tüketim toplumu ve tek ilerleme ölçütünün hep daha fazlası olduğu ekonomi yapıları yaratır. Sürekli olarak daha fazlası için açlık duymak, bir hastalıktır. Kanserli hücreler de bundan farklı değildir, çünkü onların da tek amacı kendilerini kopyalamaktır ve bunu yaparken parçası oldukları organizmayı yok ettiklerini fark etmezler. Bazı ekonomistler gelişim kavramına kafalarını o kadar takmışlardır ki o kelimeyi bir türlü bırakamazlar ve bu yüzden gerileme dönemlerine bile "olumsuz gelişim" derler.

Çoğu kişinin hayatı, nesnelere karşı takıntılı bir ilgiyle geçer. Zamanımızın en önemli hastalıklarından birinin nesne arayışı olmasının nedeni budur. Artık gerçek siz olan yaşamı hissedemediğinizde, hayatınızı nesnelerle doldurmaya çalışırsınız. Ruhsal bir uygulama olarak, size nesneler dünyasıyla ilişkinizi tarafsız olarak gözlemlemenizi ve özellikle de "benim" kelimesiyle tanımladığınız nesneleri incelemenizi öneririm. Örneğin, özdeğer duygunuzun sahip olduğunuz nesnelere bağlı olup olmadığını bulmak için dürüstçe kendinizi inceleyin. Belli nesneler size bir üstünlük ya da önem duygusu veriyor mu? Onlardan mahrum kalmak kendinizi daha fazlasına sahip olanlardan daha aşağı hissettiriyor mu? Sahip olduğunuz şeylerden sık sık söz ediyor veya başkalarının gözünde değerinizi artırmak için onları kullanıyor musunuz? Başka biri sizden daha çok şeye sahip olduğunda veya çok değer verdiğiniz bir eşyanızı kaybettiğinizde, öfkeleniyor ve bir şekilde benlik duygunuzun zayıfladığını hissediyor musunuz?

KAYIP YÜZÜK

Bir danışman ve ruhsal öğretmen olarak insanlarla görüştüğüm dönemde, vücudu kanser yüzünden günden güne eriyen bir kadını haftada iki kez ziyaret ederdim. Kırklı yaşlarının ortalarında bir okul öğretmeniydi ve doktorları en fazla birkaç ay daha yaşayabileceğini söylemişlerdi. O ziyaretler sırasında bazen birkaç kelime konuşurduk ama daha ziyade sessizce birlikte otururduk ve bunu yaparken, bir öğretmen olarak yoğun yaşadığı zamanlarda farkına varmadığı bir içsel huzuru tadardı.

Fakat bir gün yanına gittiğimde, onu korkunç öfkeli bir halde buldum. "Ne oldu?" diye sordum. Hem maddi hem de manevi değeri çok büyük olan elmas yüzüğünü kaybetmişti ve her gün birkaç saat kendisiyle ilgilenmek için gelen kadının aldığına emin olduğunu söyledi. Birinin nasıl olup da böyle bir şeyi yapacak kadar kalpsiz ve duygusuz olduğunu anlamadığını belirtti. Bana kadınla yüzleşmesi mi, yoksa hemen polisi araması mı gerektiğini sordu. Ona ne yapması gerektiğini söyleyemeyeceğimi açıkladım ve hayatının bu döneminde bir yüzüğün veya başka bir eşyasının kendisi için ne kadar önemli olabileceğini sordum. "Anlamıyorsun," dedi. "Bu büyükannemin yüzüğüydü. Hastalanıp ellerim şişene kadar her gün parmağımda taşırdım. Benim için sıradan bir yüzük değil. Öfkelenmem çok mu tuhaf?"

Tepkisinin hızı, öfkesi ve sesindeki savunucu ton, henüz kendi içine bakıp olayla kendisini çözerek ikisini de tarafsızca inceleyebilecek kadar şimdiye ulaşmadığını gösteriyordu. Öfkesi ve savunmacılığı, aslında konuşanın egosu olduğunu belli etmek için yeterliydi. "Sana birkaç soru soracağım ama hemen cevaplamak yerine, kendi içinde cevapları bulmaya çalış. Her sorudan sora kısa bir ara vereceğim. Bir cevap bulduğunda, kelimeler olarak dışarı dökmek zorunda değilsin." Dinlemeye hazır olduğunu söyledi. Sordum: "Belli bir noktada o yüzüğü zaten bırakmak zorunda kalacağının farkında mısın; belki de oldukça yakın bir zamanda? Onu bırakmaya hazır olman için ne kadar zamana ihtiyacın var? Onu bıraktığında daha az mı kendin olacaksın? Onu kaybettiğinde kimliğin de zayıfladı mı?" Son sorudan sonra birkaç dakika sessizlik oldu.

Tekrar konuşmaya başladığında, yüzünde bir gülümseme vardı ve oldukça huzurlu görünüyordu. "Son soru önemli bir şeyi anlamamı sağladı. Önce bir cevap bulmak için zihnime girdim ve zihnim şöyle dedi: 'Evet, elbette ki zayıfladın.' Sonra kendime aynı soruyu tekrar sordum: 'Kimliğim zayıfladı mı?' Bu kez cevabı düşünmek yerine hissettim. Ve aniden, ben olmayı hissettim. Bu daha önce hiç olmamıştı. Ben olmayı o kadar güçlü hissedebiliyorsam, kimliğim zayıflamış olamazdı. Bunu hâlâ hissedebiliyorum; huzur verici ama son derece canlı bir şey."

"Bu, Var olmanın mutluluğudur," dedim. "Onu sadece kafanın içinden çıkmayı başardığında hissedebilirsin. Varlık hissedilmelidir. Düşünülemez. Ego bunu bilmez, çünkü egoyu oluşturan şey düşüncelerdir. Yüzük

gerçekten de kafanda Ben olmak duygusuyla karıştırdığın bir düşünceydi. Ben olmayı düşünüyordun ve yüzük de bunun bir parçasıydı.

"Egonun aradığı ve kendini birleştirdiği şeyler, Varlık yerine koyduğun şeylerdir. Nesnelere değer verebilirsin ama onlara kendini bağladığında, bunun ego olduğunu anlaman gerekir. Ve asla bir nesneye değil, onunla ilgili 'ben,' 'benim,' ya da 'benimki' düşüncelerine bağlanırsın. Bir kaybı tamamen kabullendiğinde, egonun ve varlığının ötesine geçersin ve bilinç olan Ben olmak ortaya çıkar."

"İsa'nın söylediği ve daha önce anlam veremediğim bir şeyi şimdi anlıyorum," dedi, "'Eğer biri gömleğini alırsa, ona paltonu da ver.'"

"Kesinlikle," dedim. "Bu asla kapını kilitlemen gerekmediği anlamına gelmez. Sadece, nesnelerin gitmesine izin vermenin onlara tutunmaya çalışmaktan daha büyük güç olduğu anlamına gelir."

Hayatının son birkaç haftasında vücudu giderek zayıflarken, kendisi giderek daha parıltılı, sanki içinden ışık yayılıyormuş gibi bir hal aldı. Eşyalarının birçoğunu başkalarına verdi - hatta bazılarını yüzüğünü çaldığını düşündüğü kadına verdi - ve verdiği her yeni şeyle, mutluluğu daha da derinleşti. Annesi beni arayıp kadının öldüğünü söylediğinde, daha sonrasında elmas yüzüğü banyodaki ecza dolabının içinde bulduklarından da söz etti. Acaba kadın yüzüğü geri mi getirmişti, yoksa başından beri hep orada mıydı? Bunu kimse bilmiyor. Ama bir şey biliyoruz: Hayat size daima bilinç evriminiz için en yararlı ders fırsatlarını sunacaktır. Bunun ihtiyacınız olan deneyim ya da ders olduğunu nasıl anlarsınız? Çünkü şu anda aldığınız deneyim bu.

Peki kişinin sahip olduğu şeylerle gurur duyması ya da kendisinden daha fazla şeye sahip olan insanlara imrenmesi tamamen yanlış mı? Hiç de değil. Kendini kalabalığın içinde belli etme türünden bir gurur, kişinin benlik duygusunun "daha fazlası" ile güçlenmesi ya da "daha azıyla" zayıflaması, ne yanlış ne de doğrudur; bu sadece egodur. Ego yanlış olamaz, çünkü bilinçsizdir. Kendinizde egoyu gözlemlediğinizde, onun ötesine geçmeye başlarsınız. Egoyu çok fazla ciddiye almayın. Kendinizde egoya dayanan bir davranış fark ettiğinizde, gülümseyin. Hatta bazen kahkahalarla gülebilirsiniz de. İnsanlık nasıl oldu da bu kadar uzun zaman egonun etkisinde kaldı diye merak da edebilirsiniz. Hepsinden öte, egonun kişisel olmadığını bilin. O siz değilsiniz. Eğer egonun kişisel sorununuz olduğunu düşünüyorsanız, bu sadece biraz daha egodur.

MÜLKİYET İLLÜZYONU

Bir şeye "sahip olmak"; bunun tam olarak anlamı nedir? Bir şeyi "benim" kılmak ne demektir? Eğer New York'ta bir caddenin ortasında durup bir gökdeleni işaret ederek "Bu bina benim. Ben ona sahibim," derseniz, ya çok zenginsinizdir, ya hayal görüyorsunuzdur ya da yalan söylüyorsunuzdur. Durum hangisi olursa olsun, "ben" düşüncesiyle "bina" düşüncesini birleştiriyorsunuz. İşte mülkiyetle ilgili zihinsel kavram böyledir. Eğer herkes sizin hikâyenizi onaylarsa, fikir birliğim geçerli kılmak için bir kağıt parçası imzalarlar. Tebrikler, zenginsiniz. Eee? Eğer kimse hikâyenizi kabul etmez ya da onaylamazsa, sizi bir psikiyatra götürürler, çünkü ya ciddi hayal gücü sorunlarınız vardır ya da takıntılı bir yalancısınızdır. Eee?

İnsanlar sizinle hemfikir olsun ya da olmasın, burada hikâyenin ve hikâyeyi yaratan düşünce biçimlerinin gerçekte sizin kim olduğunuzla bir ilgisi olmadığını anlamak önemlidir. İnsanlar söylediğiniz şeyi doğru olarak kabul etse ve imzalanan kağıt parçalarıyla bu bütün dünyada kabul görse bile, sonuçta sadece bir kurgudur. Birçok kişi, ölüm döşeğine düşene ve sahip olduklarını sandıkları her şey avuçlarından kayıp gidene kadar, bunun kurgudan ibaret olduğunu anlamazlar. Ölüm kapıyı çaldığında, bir şeye sahip olma kavramının hiçbir anlamı olmadığını fark ederler. Hayatlarının son birkaç dakikasında, bütün hayatları boyunca daha güçlü bir benlik duygusu arayışıyla dolaştıkları halde, aslında gerçek benliklerinin başından beri orada olduğunu, sadece kendilerini eşyalarla tanımlamaları yüzünden büyük ölçüde gizlenmiş olduğunu anlarlar.

"Ne mutlu yoksullara," demiştir İsa, "çünkü cennet krallığı onların olacaktır." Peki "yoksul" derken neyi kastetmiştir? İçsel yükleri ve anlamsız tanım takıntıları olmayan insanları elbette. Kendilerini eşyalarla ve zihinsel kavramlarla tanımlamayan insanları kastetmiştir. Peki "cennet krallığı" nedir? Kendinizi başka şeylerle tanımlamayı bırakıp "yoksul" hale geldiğinizde hissedeceğiniz güçlü Varlık mutluluğudur.

Hem Doğu'da hem de Batı'da tüm mülkiyetlerden vazgeçmenin antik bir ruhsal uygulama olmasının nedeni budur. Ama mülkiyetlerinizden vazgeçmek, sizi egonuzdan kendiliğinden kurtarmaz. Ego yok olmayı kolay kolay kabul etmeyecektir. Bu yüzden, kendini başka şeylerle tanımlamaya çalışacaktır; örneğin, bütün maddi mülkiyetlerin ötesine geçmiş bir insan olarak sizi kendinizi diğerlerinden daha değerli ve daha ruhsal hissetmeye teşvik edecektir. Öyle insanlar vardır ki bütün mülkiyetlerinden

vazgeçmişlerdir ama milyonerlerden daha büyük egolara sahiptirler. Eğer bir tür tanımlamayı kaldırırsanız, ego hemen bir başkasını bulacaktır. Bir kimliği olduğu sürece, kendini neyle tanımladığına aldırmaz. Tüketim çılgınlığına ya da özel mülkiyet hakkına karşı olmak, başka bir düşünce formu, başka bir zihinsel pozisyon olarak mülkiyetle kendini tanımlamanın yerini alabilir. Daha sonra göreceğimiz gibi, kendinizi haklı ve diğerlerini haksız çıkarmaya çalışmak, en belirgin ego kalıplarından biridir. Diğer bir deyişle, egonun içeriği değişebilir; ama onu canlı tutan zihin yapısı değişmez.

Bilinçsiz varsayımlardan biri, bir eşyayı mülkiyet kurgusuyla tanımlarken, o maddi nesnenin gözle görünür sağlamlığının ve kalıcılığının, sizin benlik duygunuza da sağlamlık ve kalıcılık kazandıracağını sanmaktır. Bu özellikle binalar ve araziler için geçerlidir, çünkü sahip olduğunuzu sandığınız şeyler arasında yok olmaz gibi görünenler bunlardır. İşin ilginç yanı, özellikle arazi durumunda bir şeye sahip olma kavramı gerçekten de çok mantıksız görünmektedir. Beyaz Avrupalıların yeni keşfedilmiş Amerika Kıtası'na akın ettikleri günlerde, Kuzey Amerika yerlileri bir araziye, daha doğrusu belli ölçüde bir toprağa sahip olma fikrini anlayamıyorlardı. Dolayısıyla, Avrupalılar onlara aynı derecede anlaşılmaz görünen bir kağıt parçasını imzalattıklarında, o toprakları kaybettiler. Aradaki fark şuydu: Beyazlar, toprağa sahip olabileceklerine inanıyorlardı; yerliler ise doğadaki diğer tüm canlılar gibi kendilerinin toprağa ait olduklarını düşünüyorlardı.

Ego, sahip olmayı Varlık ile birleştirme eğilimindedir: Sahibim, o zaman Varım. Ne kadar çok Sahip isem, o kadar çok Varım. Ego karşılaştırmalarla varlığını sürdürür. Başkalarını görme şekliniz, kendinizi görme şekline dönüşür. Herkes bir malikanede yaşasa ve herkes zengin olsaydı, malikaneniz ve zenginliğiniz benlik duygunuzu güçlendirmek için bir araç olamazdı, çünkü çok sıradan olurdu. O zaman sahip olduğunuz zenginlikten vazgeçerek basit bir kulübeye taşınır, bu kez kendinizi diğerlerinden daha ruhsal görerek egonuzu beslerdiniz. Başkalarının size bakış açısı, nasıl ve kim olduğunuz konusunda size ışık tutar. Egonun özdeğer duygusu, başkalarının gözündeki değerinizle doğrudan ilgilidir. Başkalarının size bir benlik duygusu vermesine ihtiyaç duyarsınız ve eğer büyük ölçüde özdeğeri ne kadar şeye sahip olduğunuzla bağdaştıran bir kültürde yaşıyorsanız, bu kolektif aldanmanın ötesine geçemi-yorsanız, bütün hayatınızı özdeğerinizi ve benlik duygunuzu güçlendirmek için sürekli yeni şeylere ve daha fazlasına sahip olmaya çalışmakla geçirirsiniz.

Eşyalara bağımlılığınızdan nasıl vazgeçebilirsiniz? Bunu denemeyin bile. İmkansızdır. Eşyalara bağlanmaktan vazgeçmek, ancak kendinizi onlarda aramayı bıraktığınız zaman mümkün olabilir, bu arada, sadece eşyalara bağımlı olduğunuzun farkına varın. Bazen bir şeyi kaybedene ya da kaybetme tehlikesiyle karşılaşana kadar, ona bağlı olduğunuzu fark etmeyebilirsiniz. Eğer kendinizi bir şeyle tanımladığınızın farkına varırsanız, kendinizi onunla tanımlamanız tam anlamıyla gerçekleşmez. Yani diğer bir deyişle, bir şeye bağlı olduğunuzun farkına varmak, kendinizi onunla tanımlamanın ötesine geçmeye başlamaktır. O zaman şunu hissedersiniz: "Ben bağımlılığın farkında olan farkındalığın kendisiyim." İşte bu, bilinç değişiminin başlangıcıdır.

İSTEMEK: DAHA FAZLASINA İHTİYAÇ DUYMAK

Ego kendini sahip olmakla tanımlar ama bir şeye sahip olmaktan duyduğu haz oldukça sığ ve kısa ömürlüdür. İçinde derinden yerleşmiş bir tatminsizlik, bir tamam-lanmamışlık, bir yetersizlik vardır. "Henüz yeterince şeye sahip değilim," derse egonuz, aslında şunu söyler: "Henüz yeterince var değilim."

Gördüğümüz gibi, sahip olma - mülkiyet kavramı -egonun kendisine sağlamlık, kalıcılık vermek ve kendisini özel kılmak için yarattığı bir kurgudur. Ama bir şeye sahip olmakla kendinizi bulamayacağınız için, aslında egonun yapısına işleyen daha güçlü başka bir dürtü daha vardır: Daha fazlasına ihtiyaç duyma, yani diğer bir deyişle, "daha fazlasını istemek." Hiçbir ego, daha fazlasını istemeden yapamaz. Dolayısıyla, sürekli daha fazlasını istemek, egoyu en çok canlı tutan etkendir. Ego sahip olmayı istemekten çok daha fazlasını istemeyi ister. Dolayısıyla, sahip olmanın sağladığı sığ tatmin duygusunun yerini daima daha fazlasını istemek alır. Bu, kendini birlikte tanımlayacağı daha fazla şeye ihtiyaç duymaktır. Ama gerçek bir psikolojik ihtiyaç değil, bağımlılık türünden bir ihtiyaçtır.

Bazı durumlarda, bu ihtiyaç o kadar güçlenir ki ego fiziksel boyutta kendini var eder ve yatıştırılması imkansız bir açlığa dönüşür. Buna bir örnek olarak, daha fazla yiyerek daha fazla damak zevki alabilmek için kendilerini kusturan insanları verebiliriz. Aslında aç olan vücutları değil, zihinleridir. Bu hastalığa yakalanan insanlar zihinlerindeki açlığı bir kenara atıp vücutlarını dinlemeyi öğrenebilirlerse, rahatsızlıklarından kurtulabilirler.

Bazı egolar ne istediklerini bilirler ve hedeflerini kararlı bir acımasızlıkla izlerler; Cengiz Han, Stalin ve Hitler, bu konuda birkaç örnek olabilir. Ama isteklerinin arkasında yatan enerji aynı yoğunlukta zıt bir güç yaratarak sonunda kendi düşüşlerini getirir. Bu arada, kendilerini ve başkalarım mutsuz eder ya da yukarıda verdiğimiz örneklerde olduğu gibi, cehennemi dünyaya getirirler. Çoğu egonun birbirleriyle çelişen istekleri vardır. Farklı zamanlarda farklı şeyler isterler ya da ne istediklerini bilmeyebilirler. Huzursuzluk, gerginlik, can sıkıntısı, endişe, tatminsizlik, sürekli istemenin sonuçlarıdır. İstemek yapısaldır, dolayısıyla o zihinsel yapı yerinde kaldığı sürece, hiçbir şey kalıcı bir tatmin sağlayamaz.

Su, yiyecek, barınak, giysi ve temel kolaylıklar gibi fiziksel istekler, delice ve açgözlü egoların yarattığı dengesizlik söz konusu olmasaydı, gezegen üzerindeki insanların çoğu için kolaylıkla karşılanabilirdi. Bunun en güzel kolektif ifadesini ekonomi dünyasında bulabilirsiniz; devasa şirketler, sürekli daha fazlasını elde etmek için birbirleriyle mücadele eden egoist kimliklerden başka bir şey değildir. Tek hedefleri kazanç elde etmektir. Bu hedefe ulaşmak için acımasızca ilerlerler. Doğa, hayvanlar, insanlar, hatta kendi çalışanları, muhasebe defterlerindeki rakamlardan ibarettir ve bu cansız nesneler kullanıldıktan sonra kolayca gözden çıkarılabilir.

"Ben," "benim," "daha fazlası," "istiyorum," "ihtiyacım var," "elde etmeliyim," "yetmez" gibi düşünce formları, egonun içeriğiyle değil, yapısıyla ilgilidir. İçerik her zaman değişebilir. Bu düşünce formlarını kendinizde tespit edemediğinizde ve bunlar bilinçsiz halde kaldıkları sürece, söyledikleri her şeye inanırsınız; o bilinçsiz düşüncelerle hareket etmeye mahkûm olursunuz. Sürekli aramaktan ve bulamamaktan kendinizi kurtaramazsınız; çünkü o düşünce formları hareket halinde olduğu sürece, hiçbir mülkiyet, yer, kişi ya da durum, sizi tatmin edemeyecektir. Egoist yapı yerinde kaldığı sürece, hiçbir içerik sizi tatmin etmez. Ne elde ederseniz edin, asla tatmin olamazsınız. Sürekli olarak daha fazla tatmin vaat eden, yarım benlik duygunuzu tamamlayacağı ve içinizde hissettiğiniz eksiklik duygusunu dolduracağı umudu veren yeni şeyler ararsınız.

VÜCUTLA KENDİNİ TANIMLAMAK

Eşyalardan ayrı olarak, egonun kendini tanımlamak için kullandığı diğer temel şeylerden biri de "benim" vücudumdur. Öncelikle, vücut erkek ya da kadındır ve dolayısıyla, erkek ya da kadın olma duygusu çoğu insanın benlik duygusunda önemli yer tutar. Cinsiyet, kimlik haline gelir. Cinsiyetle

kendini tanımlama, erken yaşlardan başlayarak teşvik edilir ve sizi bir role zorlayarak, hayatınızın her alanını etkileyen belli davranış kalıplarına şartlandırır. Bu, birçok kişinin kapana kısıldığı bir roldür; cinsiyetle kendim tanımlamanın bir ölçüde hafiflemeye başladığı Batı kültürüne oranla daha geleneksel yapıda olan toplumlarda, bu durum daha da belirgindir. Bazı geleneksel kültürlerde, bir kadın için en kötü yazgı evlenmemek ya da hiç çocuk doğurmamak olabilir ve bir erkek için ise cinsel gücün yetersiz olması ve çocuk yapamama gibi sorunlardan söz edilebilir. Bu toplumlarda insanın hayatta tatmin olması için, öncelikle cinsel kimliğini tatmin etmesi gerekir.

Batı'da, benlik duygusuna daha ziyade katkıda bulunan şey, fiziksel görünümdür: Diğerlerine oranla güçlü ya da zayıf, güzel ya da çirkin olması gibi. Birçok kişi için, özdeğer duyguları nihai olarak fiziksel güçleriyle, güzel görünümleriyle, formda olmalarıyla ve dış görünüşleriyle ilgilidir. Birçoğu çirkin ya da kusurlu bulundukları takdirde özdeğer duygularının zayıfladığını hissederler.

Bazı durumlarda, "vücudum" kavramı ya da zihinsel imgesi, gerçekliğin tam anlamıyla çarpıtılmış bir halidir. Bir genç kadın aslında oldukça ince yapılı olmasına rağmen, aşırı kilolu olduğunu düşünerek kendini açlıktan öldürebilir, çünkü artık vücudunu görememektedir. Gördüğü tek şey, vücudunun zihinsel imgesidir ve o da kendisine "ben şişmanım" veya "ben şişmanlıyorum" demektedir. Bu durumun temelinde, kendini zihinle tanımlama yatar. İnsanlar kendilerini giderek daha fazla zihinle tanımladıkça - yani egosal bozukluğun yoğunlaşmasından söz ediyoruz - bu örneklerin sayısı da son yıllarda bir hayli artmıştır. Eğer bu hastalığa yakalanan kişiler kendi vücutlarını hiçbir zihinsel müdahale olmadan görebilselerdi, o zaman kolayca iyileşebilirlerdi.

Kendilerini güzel görünümle, fiziksel güçle veya yetenekleriyle tanımlayanlar, o özellikler kaybolmaya başladığında acı çekerler ve gerçek şu ki bu tür özelliklerin hepsi er ya da geç kaybolacaktır. Böyle bir durumda, kimliklerinin dayandığı şey çökme tehlikesiyle karşı karşıyadır. Çirkin ya da güzel, her iki durumda da insanlar kimliklerinin önemli bir bölümünü fiziksel özelliklerinden almaktadırlar. Daha açık konuşmak gerekirse, kimliklerini sürekli olarak vücutlarının zihinsel imgesinden kaynaklanan "ben" düşüncesine dayandırırlar. İşin acı tarafı, vücut da tüm

fiziksel formların kaderini paylaşan diğer bir fiziksel formdur; yani hiçbir şekilde kalıcı değildir ve zaman içinde çürümeye başlar.

Yaşlanması, zayıflaması ve ölmesi kaçınılmaz olan fiziksel bedeni "ben" kavramıyla birleştirmek, er ya da geç acıya yol açar. Diğer yandan, kendini fiziksel bedenle tanımlamamak da, ona bakmamak, ihmal etmek, temizlenmemek ya da umursamamak anlamına gelmez. Eğer güçlü, güzel veya canlıysa, bu özelliklerin tadını çıkarmalısınız elbette; tabii devam ettikleri sürece. Doğru beslenme ve fiziksel egzersizler sayesinde vücudunuzun durumunu geliştirebilirsiniz de. Ama anlatmaya çalıştığım şey şu: Kimliğinizi vücudunuzla bağdaştırmadığınız takdirde, güzellik, güç veya canlılık kaybolduğunda, bu sizin özdeğerinizi ya da kimliğinizi hiçbir şekilde, etkilemez. Aslında, vücut zayıflamaya

başladıkça, biçimi olmayan boyut, bilinç ışığı, içinizde daha kolay parlayabilir.

Kimliklerini vücutlarıyla birleştiren insanlar sadece güzel ya da neredeyse mükemmel vücutlara sahip olanlar değildir. "Sorunlu" bir vücudu ve herhangi bir fiziksel kusuru, hastalığı ya da sakatlığı da kimlik duygunuza katabilirsiniz. O zaman kendinizi kronik bir rahatsızlığın kurbanı olarak görürsünüz. Doktorlardan ve bir kurban ya da hasta olarak kimliğinizi onaylayan diğerlerinden sürekli ilgi görürsünüz. O zaman farkında olmadan o hastalığa tutunursunuz, çünkü kimliğinizi tanımlayan en önemli şeylerden biri haline gelir. Kısacası, bu da egonun kendini tanımlayabileceği başka bir düşünce formudur. Ego bir kimlik bulduğunda, gitmesini istemez. Şaşırtıcı bir şekilde, daha güçlü bir kimlik arayışı içindeki ego, kendini güçlendirmek için bir hastalık yaratabilir.

İÇSEL VÜCUDU HİSSETMEK

Kendini fiziksel vücutla tanımlamak egonun en temel biçimlerinden biri olsa da, iyi haber şu ki ötesine geçmeyi en kolay başarabileceğiniz form da budur. Bunu kendinizi vücudunuz olmadığınıza ikna etmeye çalışarak değil, dikkatinizi vücudunuzun dış biçiminden ve vücudunuzla ilgili düşüncelerden - güzellik, çirkinlik, güçlülük, zayıflık, şişmanlık, zayıflık gibi - içindeki canlılığı hissetmeye çevirerek yapabilirsiniz. Vücudunuzun dışarıdan görünüşü nasıl olursa olsun, dış biçiminin ötesinde yoğun canlı bir enerji alanı vardır.

Eğer "içsel vücut" farkındalığı size tamdık gelmiyorsa, bir an için gözlerinizi kapayın ve ellerinizin içinde hayat olup olmadığını hissetmeye

çalışın. Zihninize sormayın, çünkü zihniniz "Bir şey hissetmiyorum," diyecektir. Muhtemelen şöyle de diyebilir: "Bana düşünecek daha ilginç bir şey ver." Dolayısıyla, zihninize sormak yerine, doğrudan ellerinize sorun. Yani, içlerindeki belli belirsiz canlılığı hissetmeye çalışın. Orada olduğundan emin olabilirsiniz. Sadece dikkatinizi ellerinize vermeniz yeterlidir. Başlangıçta belli belirsiz bir gıdıklanma hissi algılayabilirsiniz ama sonra bir enerji ve canlılık hissedersiniz. Eğer dikkatinizi bir süre ellerinizde tutarsanız, canlılık duygusu yoğunlaşır. Bazı insanların gözlerini kapamasına bile gerek yoktur. Daha bunu okurken bile "içsel ellerini" hissedebilirler. Ardından ayaklarınıza geçin, dikkatinizi bir dakika kadar orada tutun ve ellerinizle ayaklarınızı aynı anda hissetmeye başlayın. Sonra vücudunuzun diğer kısımlarını da katın - bacaklar, kollar, karın, göğüs, omuzlar... - ve böylece bütün vücudunuzun canlılığını hissedin.

Benim adma "içsel vücut" dediğim şey aslında artık vücut değil, maddesel dünyayla biçimi olmayan dünya arasındaki köprü olarak bir enerjidir. Elinizden geldiğince sık bir şekilde içsel vücudunuzu hissetmeyi alışkanlık haline getirin. Bir süre sonra bunu yapabilmek için gözlerinizi kapamaya bile ihtiyaç duymayacaksınız. Örneğin, birini dinlerken içsel vücudunuzu hissedip hissedemediğinize bakın. Yani, artık kendinizi biçimle tanımlamamakta, biçimi olmayan Varlık durumuna kaymaktasmızdır. Bu sizin öz kimliğinizdir. Vücut farkındalığı sadece sizi şimdiye getirmekle kalmaz, aynı zamanda da egonuzdan kurtulmanız için bir çıkış kapısıdır. Bağışıklık sistemini güçlendirdiği gibi, vücudun kendini iyileştirme yeteneğini de geliştirir.

VARLIĞIN UNUTKANLIĞI

Ego daima biçimle tanımlamak, kendinizi biçim içinde aramak ve dolayısıyla da biçim içinde kaybetmektir. Biçimler sadece fiziksel vücutlar ve maddi nesneler değildir. harici biçimlerden daha temel olanı, bilinç alanımızda sürekli ortaya çıkan düşünce biçimleridir. Bunlar enerji formasyonları olarak fiziksel nesnelerden daha az yoğunluklu ve daha hassastırlar ama yine de biçimdirler. Zihninizde hiç durmadan konuşan bir ses olarak algılayabileceğiniz şey, aralıksız ve takıntılı düşüncelerdir. Her düşünce dikkatinizi tamamen kendi üzerine çektiğinde, kendinizi tamamen zihninizdeki sesle ve ona eşlik eden duygularla tanımladığınızda, kendinizi düşüncelerde ve duygularda kaybettiğinizde, tamamen biçimle tanımlanırsınız ve dolayısıyla egonun tutsağı olursunuz. Ego, sürekli

tekrarlanan düşüncelerin ve benlik duygusu eklenerek şartlanmış zihinsel-duygusal kalıpların bir yığınıdır. Normalde biçimi olmayan bilinç olan Varlık duygunuz biçimle karıştığında, ego ortaya çıkar. Kendinizle biçimle tanımlamanın anlamı budur. Bu, Varlığın unutkanlığı, öncelikli hata, gerçekliği kabusa çeviren mutlak ayrılık illüzyonudur.

DESCARTES'IN HATASINDAN SARTRE'IN İÇGÖRÜSÜNE

Modern felsefenin kurucusu olarak kabul edilen on yedinci yüzyıl düşünürü Descartes, ünlü sözüyle - bunu temel gerçek olarak değerlendiriyordu - büyük bir hata yapmıştı: "Düşünüyorum, öyleyse varım." Bu aslında şu sorunun cevabıydı: "Mutlak kesinlikle bilebileceğim herhangi bir şey var mı?" Hiç şüphesiz her zaman düşündüğünü anlayarak ve bunu Varlık ile bağdaştırarak, kendini düşünceyle tanımlamıştı. Nihai gerçek yerine aslında egonun kökenini bulmuştu ama bunu bilmiyordu.

Yaklaşık üç asır sonra, bir düşünür Descartes'ın bu sözünde neredeyse diğer herkesin gözünden kaçan bir noktayı yakaladı. Bu kişinin adı Jean-Paul Sartre idi. Descartes'ın "Düşünüyorum, öyleyse varım," sözünü derinden inceleyen Sartre, sonunda kendi sözleriyle şunu anladı: "'Ben' diyen bilinçle düşünen bilinç aynı değil." Bununla ne demek istemişti? Eğer düşündüğünüzün farkındaysanız, o farkındalık düşünme sürecinin bir parçası olamaz; dolayısıyla, bilincin farklı bir boyutu olması gerekir. Ve "ben" diyen de o farkındalık-tır. İçinizde düşünceden başka bir şey olmasaydı, düşündüğünüzü dahi bilemezdiniz. Rüya gördüğünün farkında olmayan biri gibi olurdunuz. Rüya gören killinin rüyadaki imgelerle kendini tanımlaması gibi, siz de kendinizi düşüncelerle tanımlardınız. Birçok kişi hâlâ bu şekilde yaşamakta, uyurgezer gibi ortalıkta dolaşmakta, uyuduğunu dahi bilmemekte, sürekli olarak aynı kabus gerçekliği yeniden yaratan zihin yapısının tutsağı olmaktadır. Rüya gördüğünüzü bildiğinizde rüya içinde uyanıksınız demektir. Yani başka bir bilinç boyutu devreye girmiştir.

Sartre'ın içgörüsü muhteşemdir ama keşfettiği şeyin önemini kavrayabilmek için o da kendisini düşünceyle tanımlamaktadır: Yeni bir bilinç boyutunun ortaya çıkışı.

BÜTÜN ANLAYIŞIN ÖTESİNE GEÇEN HUZUR

15u yeni bilinç boyutunu hayatlarının bir noktasında trajik bir kayıp yaşayarak keşfeden insanların sayısı çoktur. Bazıları sahip oldukları her şeyi, bazıları çocuklarını ya da eşlerini, sosyal pozisyonlarını, ünlerini ya da

fiziksel becerilerini kaybederler. Bazı durumlarda, bir doğal felaket ya da savaş yaşandığında, bütün bunları bir anda kaybederler ve ellerinde "hiçbir şey" kalmadığım görürler. Buna bir sınır durumu diyebiliriz. Kendilerini tanımladıkları, kendilerine benlik duygusu veren her şeyleri ellerinden alınmıştır. Sonra, aniden ve açıklanamaz bir şekilde, ilk anda hissettikleri yoğun korku veya acı, yerini kutsal bir Varlık duygusuna, derin bir huzura ve korkudan tam bir özgürleşmişliğe bırakır. Bu fenomeni St. Paul de yaşamış olmalıydı, çünkü şöyle demişti: "Tüm anlayışın ötesine geçen Tanrısal huzur." Gerçekten de mantıklı görünmeyen bir huzurdur ve bunu deneyimleyen insanlar kendilerine şöyle sormuşlardır: Böyle bir durum karşısında nasıl oluyor da huzurlu olabiliyorum?

Egonun ne olduğunu ve nasıl çalıştığını anladığınızda, bu sorunun cevabı gayet basittir aslında. Kendinizi tanımladığınız, size benlik duygusu veren biçimler çöktüğünde ya da elinizden alındığında, ego da çöker, çünkü ego biçimle tanımlamadır. Geride kendinizi tanımlayabileceğiniz bir biçim kalmadığında, siz kim olursunuz? Etrafınızdaki biçimler yok olduğunda ya da ölüm yaklaşırken, Varlık ya da Benlik duygunuz, biçimle iç içe geçmişliğinden tamamen arınır: Ruh, maddedeki tutsaklığından kurtulur. Öz kimliğinizi biçimi olmayan, her yana yayılan bir Varlık, bütün biçimlerden ve tanımlamalardan çok önce var olan bir Benlik olarak algılarsınız. İşte Tanrısal huzur budur. Kim olduğunuzla ilgili nihai gerçek, ben buyum ya da ben şuyum değil, Ben'dir.

Ne var ki trajik bir kayıp yaşayan herkes bu uyanışı deneyimlemez. Bazıları hemen güçlü bir zihinsel imge ya da düşünce biçimi yaratarak, kendilerini şartların, başka insanların, adaletsiz kaderin ya da Tanrı'nın bir kurbanı olarak görürler. Bu düşünce biçimi ve yarattığı duygular - öfke, kırgınlık, kendine acıma gibi - hemen bir sahte kimlik oluşturur ve trajik kayıpla çöken diğer tüm tanımların yerini alır. Diğer bir deyişle, ego hemen yeni bir biçim bulur. Bu yeni biçimin son derece mutsuz bir kimlik olması egoyu hiç endişelendirmez, çünkü bir kimliği olduğu sürece iyi ya da kötü olmasını umursamaz. Aslında, bu yeni ego daha katı, daha kasılmış ve daha delinmez olacaktır.

Trajik bir kayıp yaşandığında, ya direnir ya da teslim olursunuz. Bazı insanlar derin bir kırgınlık yaşarlar; bazıları ise şefkatli, bilge ve sevgi dolu bir hale gelirler. Teslim olmak, olanları içtenlikle kabullenmek, kendinizi yaşama açmak demektir. Direnç, egonun sertleşen kabuğu, içsel

büzülmesidir. Bu durumda kendinizi yaşama kapatırsınız. İçsel direnç durumunda yapacağınız her şey - buna olumsuzluk adını da veriyoruz - daha fazla dış direnç yaratacak ve evren sizin tarafınızda olmayacaktır; yaşam size yardım etmeyecektir. Eğer panjurlarınızı kapatırsanız, güneş ışığı içeri giremez. Ama içtenlikle teslim olduğunuzda, yeni bir bilinç boyutu kendiliğinden açılıverir. Eğer eyleme geçmek, bir şey yapmak mümkün ya da gerekliyse, eyleminiz bütünle uyum içinde olacak ve yaratıcı zekâ ya da diğer bir deyişle koşulsuz bilinç tarafından desteklenecektir. O zaman şartlar ve insanlar size yardımcı olacaktır. Hiç beklemediğiniz tesadüfler gerçekleşecektir. Eğer hiçbir eylem mümkün değilse, huzur içinde olursunuz ve teslimiyetle birlikte içsel dinginlik gelir, çünkü Tanrı'ya teslim olmuşsunuzdur.

3. Bölüm -EGONUN ÖZÜ

Bazı insanlar kendilerini zihinlerindeki sesle - istek dışı ve sürekli düşüncelerle onlara eşlik eden duygular - öylesine derinden tanımlamışlardır ki zihinlerinin esiri olduklarını söyleyebiliriz. Bunu hiçbir şekilde fark etmediğiniz sürece, düşünen kişiyi kendiniz sanırsınız. Bu egosal zihindir. Egosal diyoruz, çünkü her düşüncede - her anı, her yorum, görüş, bakış açısı, tepki veya duygu - bir benlik duygusu vardır. Ruhsal açıdan ele alırsak, bu bilinçsizliktir. Düşünceleriniz, zihninizin içeriği, elbette ki geçmişinizle şartlanmıştır; yetiştiğiniz ortam, kültürünüz, aile geçmişiniz vb. gibi. Bütün zihinsel faaliyetlerinizin özünde, sürekli tekrarlanan belli düşünceler, duygular ve tepki kalıpları vardır. İşte bu kimlik, egonun kendisidir.

Daha önce de gördüğümüz gibi, birçok durumda "ben" dediğinizde, konuşan egodur. İçinde düşünce ve duygu, "ben ve geçmişim" diye tanımladığınız bir yığın anı, farkında olmadan oynadığınız ve alışkanlık haline gelmiş roller, milliyet, din, ırk, sosyal sınıf ya da politik eğilimler gibi kolektif tanımlamalar vardır. Buna ek olarak, sadece mülkiyetlerle değil, aynı zamanda görüşler, dış görünüş, uzun süreli kırgınlıklar, kendinizi başkalarından daha iyi ya da daha kötü veya başarılı ya da başarısız olarak görmeniz gibi kişisel tanımlamalar da söz konusudur.

Egonun içeriği kişiden kişiye değişir ama her egoda aynı yapı işler. Diğer bir deyişle: Egolar sadece yüzeyde değişir. Derinlerde hepsi aynıdır. Peki hangi şekillerde aynıdır? Tanımlama ve ayrılıkla yaşarlar. Ego olarak tanımladığımız, benlik içeren zihin ürünü düşünceler ve duygularla yaşadığınızda, kimliğinizin temeli sallantılıdır, çünkü düşünce ve duygular doğalarında gelip geçicidir. Her ego sürekli olarak hayatta kalmak, kendini korumak ve genişletmek için mücadele eder. Ben düşüncesini desteklemek için, "başkası" şeklinde bir zıt düşünceye ihtiyaç duyar. Kavramsal "başkası" olmadan, kavramsal "ben" hayatta kalamaz. Başkaları, onları en çok düşmanlarım olarak gördüğüm zaman başkalarıdır. Bu bilinçsiz egosal kalıbın temelinde, başkalarında hata bulma ve şikayet etme gibi egosal bir alışkanlık yatar. "Neden kardeşinizin gözündeki çapağı görürsünüz de, kendi gözünüzdeki merteği görmezden gelirsiniz?" dediğinde, İsa bunu kastetmişti. Terazinin diğer ucunda, bireyler arasındaki fiziksel şiddet ve uluslar arasındaki savaşlar vardır. İncil'de, İsa'nın sorusu cevapsız

kalmaktadır ama cevap elbette ki şudur: Çünkü başka birini eleştirdiğimde ya da suçladığımda, bu bana kendimi üstün ve daha büyük hissettiriyor.

ŞİKAYET ETME VE KIRGINLIK

Şikayet etmek, egonun kendini güçlendirmek için en sık başvurduğu yollardan biridir. Her şikayet, zihnin ürettiği ve sizin tamamen inandığınız bir hikâyedir. Yüksek sesle ya da düşüncelerinizde şikayet etmeniz arasında hiçbir fark yoktur. Kendini tanımlayacak başka bir şey bulamasa bile, birçok ego sadece şikayet ederek bile varlığını sürdürebilir. Böyle bir egonun etkisinde olduğunuzda, özellikle başka insanlar hakkında hiç farkında olmadan, alışkanlık olarak sürekli şikayet ettiğinizde, ne yaptığınızı bilmiyorsunuz demektir. İnsanlara olumsuz etiketler yapıştırmak, yüzlerine ya da arkalarından başka insanlarla konuştuğunuzda veya sadece düşündüğünüzde, genellikle bu kalıpta yer alırsınız. Küfretmek ya da isimler yakıştırmak, etiket yapıştırmanın en kaba şeklidir ve egonun haklı çıkarak başkalarının üzerinde zafer kazanması gerekir: "Serseri, aşağılık, piç!" Bütün bunlar, karşınızdakine söz hakkı tanımayan ve yargılayan tanımlardır. Bunun bir alt seviyesinde bağırıp çağırmak ve hemen altında da fiziksel şiddet gelir.

Kırgınlık, şikayet etme ve insanlara zihinsel etiket yapıştırmayla ilgili bir duygudur ve egoya daha fazla enerji yükler. Kırgınlık, kendini kızgın, saldırıya uğramış, gücenmiş, haksızlığa uğramış ya da aşağılanmış hissetmektir. Başka insanlara açgözlülükleri, yalancılıkları, sahtekarlıkları, yaptıkları şeyler, geçmişte yaptıkları şeyler, söyledikleri şeyler, yapamadıkları şeyler, yapmaları ya da yapmamaları gereken şeyler için kırılırsınız. Ego buna bayılır. Başkalarındaki bilinçsizliği görmek yerine, bunu kendi kimliğinize geçirirsiniz. Bunu kim yapıyor? İçinizdeki bilinçsizlik, yani ego. Bazen başkalarında gördüğünüz "hata" gerçekte var olmayabilir bile. Tam bir yanlış anlama, başkalarını düşman olarak görmeye ve kendini haklı ya da üstün çıkarmaya şartlanmış bir zihnin yansımaları olabilir. Bazı zamanlarda ise hata var olabilir ama ona odaklandığınızda -bazen başka hiçbir şeyi görmeyeceğiniz derecede -onu abartırsınız. Başkalarında gördüğünüz şeyi kendinizde güçlendirirsiniz.

Başkalarının egolarına karşı tepkisiz kalmak, kendi içinizdeki egonun ötesine geçmek için en etkili yöntemdir ama aynı zamanda kolektif insan egosundan sıyrılmak için de önemli bir adımdır. Ama ancak başka birinin davranışının egosundan kaynaklandığını anladığınız zaman tam bir

tepkisizlik durumunda olabilirsiniz. Kişisel olmadığını anladığınızda, sonuçta tepki vereceğiniz bir şey de kalmaz. Egoya tepki vermeyerek, genellikle başkalarındaki akıllılığı ortaya çıkarırsınız ve bu da, şartlanmaya karşı şartlanmamış bilinçtir. Bazen gerçekten bilinçsiz insanlardan kendinizi korumak için bazı adımlar atmanız gerekebilir. Bunu onları düşman etmeden de yapabilirsiniz. Ama en önemli korunmanız,

bilinçli olmaktır. Ego olan bilinçsizliği kişiselleştirdiğinizde, karşınızdaki kişiyi düşman edinirsiniz. Tepkisizlik zayıflık değil, gerçek güçtür. Tepkisizliğin diğer bir adı da bağışlamadır. Bağışlamak, bir şeyi görmezden gelmek, daha doğrusu onun içinden bakarak diğer tarafını görmektir. Egonun diğer tarafına bakabildiğinizde, her insanın özünde bulunan aklı görürsünüz.

Ego sadece başka insanlarla ilgili değil, durumlarla ilgili olarak da şikayet etmeyi ve kırılmayı sever. Bir insana yapabileceğiniz şeyi, bir duruma da yapabilirsiniz; yani bir durumu da düşman edinebilirsiniz. Şöyle düşünürsünüz: Bu olmamalıydı; burada olmak istemiyorum; bunu yapıyor olmak istemiyorum; bana haksızlık yapıldı. Ve egonun en büyük düşmanı, elbette ki şimdi, yani hayatın kendisidir.

Şikayet etmek, birini hatasını düzeltebilmesi için uyarmakla karıştırılmamalıdır. Ayrıca, şikayet etmemek, kötü davranışlara ya da kötü durumlara ses çıkarmamak anlamına da gelmez. Garsona çorbanızın soğuk olduğunu ve ısıtılması gerektiğini söylemenin egoyla bir ilgisi yoktur; sonuçta tamamen tarafsız bir şekilde gerçeği söylemektesinizdir. "Bana nasıl soğuk çorba getirirsin?" diye çıkıştığınızda, ego devreye girer. Burada, soğuk çorba yüzünden kişisel olarak öfkelenmiş bir "ben" vardır ve bu durumu olabildiğince sömürmeye kararlıdır, çünkü "ben," başka birini hatalı çıkarmaya bayılır. Sözünü ettiğimiz şikayet etme, egonun hizmetindedir, değişimin değil. Bazen ego şikayet etmeye devam etmek için durumun değişmesini bile istemeyebilir.

Belki şu anda, herhangi bir şeyle ilgili şikayet eden zihin sesinizi dinleyin ve onun farkına varın: Egonun sesi, şartlanmış bir düşünce kalıbından fazlası değildir. Bu sesi fark ettiğiniz her seferinde, sesin siz olmadığını da anlarsınız; siz, o sesin farkında olan farkındalıksınızdır. Arka planda farkındalık vardır. Ön planda ses, yani düşünen vardır. Bu şekilde egodan kurtulur ve gözlenmeyen zihnin ötesine geçersiniz. Kendi içinizdeki egonun farkına vardığınız an, o artık ego değil, sadece eski, şartlanmış bir zihin

kalıbıdır. Ego farkında olmamayı gerektirir. Farkındalık ve ego birlikte var olamazlar. Eski zihin kalıbı ya da zihinsel alışkanlık bir süre daha hayatta kalabilir ve tekrar tekrar ortaya çıkabilir, çünkü sonuçta binlerce yıllık kolektif insan bilinçsizliğinin yarattığı bir ivme söz konusudur ama onu fark ettiğiniz her seferinde zayıflamaya devam edecektir.

TEPKİSELLİK VE KİN

Kırgınlık genellikle şikayet etmeyle birlikte oluşan bir duygu olsa da, öfke gibi daha güçlü bir duyguyla da ortaya çıkabilir. Bu şekilde, enerjik açıdan çok daha yüklü bir hale gelir. Şikayet etmenin ardından tepkisellik gelir ki bu da egonun kendini güçlendirmek için başvurduğu diğer bir yoldur. Tepki vermek için bir sonraki şeyi bekleyen çok kişi vardır. Rahatsızlık duyacakları veya sinirlenecekleri bir şey arayıp dururlar ve genellikle de bir sonraki öfke nedenini bulmaları uzun sürmez. "Bu çok büyük bir terbiyesizlik," derler. "Nasıl cüret edersin?" "Buna çok kızdım." Bazı insanlar nasıl madde bağımlısı olursa, bu insanlar da öfke bağımlısıdırlar. Şuna buna öfkelenerek, benlik duygularını güçlendirirler.

Uzun süreli kırgınlığa kin adı verilir. Kin, sürekli bir duygudur ve birçok kişinin egosunda bu yüzden önemli yer tutar. Kolektif kin - kan davası gibi - ulusların ya da kabilelerin kolektif bilinçsizliğinde uzun süre devam edebilir ve asla sona ermeyen bir şiddet döngüsünü canlı tutar.

Kin, bazen uzak geçmişte yaşanmış ama takıntılı düşünceler sayesinde canlı tutulmuş bir olaydan kaynaklanan güçlü bir olumsuz duygudur. Böyle bir durumda insanlar sürekli "biri bana şunu yapmıştı" ya da "biri bize şunu yapmıştı" deyip dururlar. Diğer yandan, kin aynı zamanda hayatınızın diğer alanlarını da kirletir. Örneğin, kin duyduğunuz kişi hakkında düşünürken ve nefretinizi hissederken, şu anda olan bir şeyi, şu anda konuştuğunuz bir kişiyi ya da size yapılan bir şeyi algılamanızı tamamen çarpıtacak olan olumsuz bir duygusal enerjiyle karşılaşırsınız. Güçlü bir kin, hayatın büyük bölümünü kirletmeye ve sizi egonun tutsağı konumunda tutmaya yeter.

Hâlâ kin güdüp gütmediğinizi, hayatınızda hâlâ tamamen bağışlamadığınız bir "düşmanın" bulunup bulunmadığını anlamak için kendinize karşı son derece dürüst olmanız gerekir. Eğer böyle bir durum söz konusuysa, hem duygu hem de düşünce olarak kinin farkına varmalısınız; yani, nefret duygusunun yanı sıra, onu canlı tutan düşünceleri de fark edebilmelisiniz. Kininizden kurtulmaya çalışmayın. Kinden kurtulmaya, bağışlamaya çalışmak işe yaramaz. Bağışlama, ancak nefretinizin sahte bir benlik

duygusunu güçlendirmekten başka bir amaca hizmet etmediğini anladığınızda doğal olarak gelecek olan bir şeydir. Görmek, özgürleşmektir. "Düşmanlarınızı bağışlayın," derken, İsa aslında insan zihnindeki en temel egosal yapılardan birini ortadan kaldırmaktan söz ediyordu.

Geçmiş, sizi şimdide yaşamaktan alıkoyma gücüne sahip değildir. Bunu sadece geçmişe dayalı nefret ve kin yapabilir. Peki kin ya da nefret nedir? Sadece eski düşünce ve duygulardan oluşan bir "yük."

HAKLI OLMAK, HAKSIZ ÇIKARMAK

Şikayet etmek, başkalarında hata bulmak ve tepkisellik, egonun varlığı için ihtiyaç duyduğu sınır ve ayrılık duygusunu güçlendirir. Ama aynı zamanda, egoya bir üstünlük duygusu kazandırarak da bunu yaparlar. Bir trafik sıkışıklığı, politikacılar, "açgözlü zenginler" ya da "tembel işsizler," iş arkadaşlarınız, eski eşiniz, erkekler ya da kadınlar hakkında şikayet etmenin size nasıl bir üstünlük duygusu kazandırabileceğini hemen göremeyebilirsiniz. Şikayet ettiğinizde, mantık olarak siz hak-lısınızdır ve şikayet ettiğiniz ya da tepki verdiğiniz durum veya kişi haksızdır.

Hiçbir şey egoyu haklı olmak kadar besleyemez. Haklı olmak, zihinsel bir pozisyonu tanımlamaktır; bir bakış açısı, bir görüş, bir yargı, bir hikâye gibi. Haklı olmanız için, elbette ki başka birinin haksız olması gerekir ve ego da haklı olmak için başkalarını haksız çıkarmaya bayılır. Diğer bir deyişle: Daha güçlü bir benlik duygusuna sahip olabilmek için, başkalarını haksız çıkarmanız gerekir. Şikayet ve tepkisellikle, sadece bir kişiyi değil, bir durumu da haksız çıkarabilirsiniz; örneğin "bunun olmaması gerekirdi," demek gibi. Haklı olmak, yargılanıp haksız çıkarılan bir kişi ya da bir durum karşısında size hayali bir ahlaki üstünlük kazandırır. Bu, egonun açlığını çektiği üstünlük duygusudur ve böylelikle kendini güçlendirir.

BİR İLLÜZYONA KARŞI KENDİNİ SAVUNMAK

Hiç şüphesiz bazı gerçekler de vardır. "Işık sesten daha hızlı yol alır," derseniz ve biri size bunun aksini söylerse, siz kesinlikle haklısınız, o da kesinlikle haksızdır. Sadece şimşeğin gök gürültüsü sesinin gelmesinden önce görülmesi, bunun en belirgin kanıtıdır. Dolayısıyla, sadece haklı değilsinizdir, aynı zamanda da haklı olduğunuzu bilirsiniz. Bunda herhangi bir şekilde egodan söz edilebilir mi? Muhtemelen ama öyle olması şart değildir. Sadece doğru olduğunu bildiğiniz bir şeyi ifade ediyorsanız ve işin içine benlik duygunuzu katmıyorsanız, bunun egoyla hiçbir ilgisi olamaz.

Ego, zihin ve zihinsel bir pozisyonla tanımlamadır. Ama böyle bir durumda, farkında olmadan egonuzla hareket ediyor da olabilirsiniz. Eğer karşınızdakine "İnan bana, biliyorum," ya da "Neden bana hiç inanmıyorsun?" diye soruyorsanız, işin içine ego karışmış demektir. "Işık sesten daha hızlı yol alır," gibi basit ve yalın bir ifade, şimdi bir illüzyonun hizmetine girmiş bir gerçektir. Sahte bir "benlik" duygusuyla kirlenmiştir; kişiselleşerek zihinsel bir pozisyona dönüşmüştür.

Ego her şeyi kişisel olarak algılar. Duygular yükselir, savunmacılık devreye girer ve hatta saldırganlık hissedilebilir. Gerçeği mi savunuyorsunuz? Hayır, gerçek olan bir şeyin savunulmaya ihtiyacı yoktur. Işık ya da ses, başka birinin söylediğini ya da düşündüğünü dikkate almaz. Asıl savunduğunuz şey gerçek değil, kendinizsinizdir; daha doğrusu, sahte benlik illüzyonunuz. Hatta illüzyonun kendini savunduğunu söylemek daha da doğru olur. Basit ve doğrudan gerçekler bile kendini egosal bozukluğa sunabiliyorsa, daha az somut gerçeklerden söz edilebilecek görüşler, bakış açıları ve yargılar - hepsi düşünce biçimlerinden ibarettir - kolayca benlik duygusunda kaybolabilirler.

Her ego, görüşleri ve bakış açılarını gerçeklerle karıştırır. Dahası, bir olayla o olaya verilen tepki arasındaki farkı bilemez. Her ego, seçici algı ve bozuk yorumlama konusunda bir "üstat"tır. Sadece farkındalık - düşünce değil - sayesinde bir gerçekle görüş arasındaki farkı bilebilirsiniz. Sadece farkındalık sayesinde şunu görebilirsiniz: Burada bir durum var, şurada da bu durumla ilgili duyduğum öfke var. Sonra, aynı duruma farklı yaklaşımlar olabileceğini anlarsınız. Ancak farkındalık sayesinde, bir durum ya da bir kişiyle ilgili sınırlı bir bakış açısı sürdürmek yerine resmin tamamını görebilirsiniz.

GERÇEK: GÖRECE Mİ, YOKSA MUTLAK MI?

Basit ve kanıtlanabilir gerçeklerin ötesinde, "Ben haklıyım, sen haksızsın," görüşü gerek kişisel ilişkilerde, gerekse uluslar, kabileler, dinler vb. arasındaki ilişkilerde çok tehlikeli bir şeydir.

Ama "Ben haklıyım, sen haksızsın," inancı, egonun kendini güçlendirmesinin en temel yollarından biridir ve kendini haklı kılıp başkalarını haksız çıkarırken, insanlar arasında ayrım ve çatışmalara neden olmaktadır. Peki bu, hiçbir şekilde doğru ve yanlış davranışların, eylemlerin ya da inançların olmayacağı anlamına mı gelir? Bu, bazı çağdaş Hıristiyan

öğretilerinin zamanımızın en büyük kötülüğü olarak gördüğü ahlaki görecelik değil midir?

Gerçek şu ki Hıristiyanlık tarihi, mutlak gerçeğin tek sahibi olduğuna inanmanın - diğer bir deyişle, haklı olmanın - eylemleri ve davranışları delilik noktasına vardıracak kadar sapkınlığa yol açabileceğinin en güzel örneğidir. Asırlar boyunca görüşleri Kilise doktrininden bir parça saptığı ya da İncil'in dar görüşlü yorumları ("Gerçek") haklı ve kendileri haksız görüldüğü için insanlara işkence yaptılar ya da diri diri yaktılar. Kilise'ye göre bu insanlar o kadar hatalıydı ki öldürülmeleri gerekiyordu. Gerçek, insan hayatından daha önemli olarak algılanıyordu. Peki Gerçek neydi? İnanılması gereken bir hikâye; diğer bir deyişle, bir yığın düşünce biçimi.

Kamboçya'nın manyak diktatörü Pol Pot'un öldürülmesini emrettiği bir milyon insan, gözlük takanları da kapsıyordu. Neden mi? Ona göre, tarihin Marksist yorumu mutlak gerçekti ve Pol Pot'un kendi yorum eklemelerine göre, gözlük takan insanlar eğitimli sınıfa aitti, yani burjuvalar, köylüleri sömüren asalaklardı ve öldürülmeleri gerekiyordu. Yeni bir sosyal düzen kurulabilmesi için, onların ortadan kaldırılması şarttı. Onun gerçeği de bir yığın düşünce biçiminden ibaretti.

Kilise, göreceliğin, yani insan davranışlarına rehberlik edecek hiçbir mutlak gerçeğin bulunmadığı inancının zamanımızın en büyük kötülüğü olduğunu düşünmekte kesinlikle haklı; ama onu bulamayacağınız bir yerde ararsanız, mutlak gerçeği asla bulamazsınız: Doktrinlerde, ideolojilerde, kural yapılarında veya hikâyelerde. Bütün bunların ortak noktası nedir? Hepsi düşünceden oluşur. Düşünce, gerçeğe işaret edebilir ama asla gerçeğin kendisi değildir. Bu yüzden Budistler şöyle derler: "Ay'ı işaret eden parmak, Ay değildir." Bütün dinler, nasıl yaklaştığınıza bağlı olarak, aynı derecede doğru ve aynı derecede yanlıştır. Onları egonun ya da Gerçeğin hizmetinde kullanabilirsiniz. Sadece kendi dininizin Gerçek olduğuna inanırsanız, dininizi egonun hizmetinde kullanıyorsunuz demektir. Bu şekilde kullanıldığında, din ideoloji haline gelir ve insanlar arasında çatışma, ayrılık ve hayali bir üstünlük duygusu yaratır. Gerçeğin hizmetinde kullanıldıklarında ise, çoktan uyanmış olan insanların ruhsal uyanış yolunda size bıraktıkları tabelaları ve işaretleri görür, onları olması gerektiği şekilde izleyerek kendinizi biçimle tanımlamalardan özgürleştirirsiniz.

Sadece bir tek mutlak Gerçek vardır ve diğer tüm gerçekler ondan türemiştir. O Gerçeği bulduğunuzda, davranışlarınız da onunla uyum içinde

olur. İnsan davranışları Gerçeği yansıtabileceği gibi, illüzyonu da yansıtabilir. Gerçek söze dökülebilir mi? Elbette. Ama kelimeler Gerçeğin kendisi olamaz; sadece Ay'ı işaret eden parmak olabilirler.

Gerçek sizden ayrılamayacak bir şeydir. Evet, Gerçeğin kendisisiniz. Onu başka bir yerde aradığınız her seferinde aldanırsınız. Öz Varlık olarak siz Gerçeğin kendisisiniz. "Ben yolum, ben gerçeğim, ben yaşamım," dediğinde, İsa bunu kastediyordu. Bu sözler doğru anlaşıldığı takdirde, İsa'nın gerçeği en güçlü ve doğrudan işaret ettiği bölümdür. Ama yanlış yorumlandıklarında, çok büyük bir engel haline gelebilirler. İsa en derindeki, en temeldeki Ben'den söz etmiştir; bütün canlıların temel özü olan kimlikten. Hayattan bizler olarak söz etmiştir. Bazı Hıristiyan mistikler, buna içteki İsa demişlerdir; Budistler aynı şeye içteki Buda derler; Hindular için ise içte yaşayan tanrı, Atman'dır. Kendi içinizdeki o boyutla bağlantı kurabildiğinizde - bunu doğal olarak yapabildiğinizde, mucizevi bir başarı olarak değil - bütün eylemleriniz ve ilişkileriniz, derinden hissettiğiniz tüm yaşamın birliğini yansıtacaktır. Bu sevgidir. Kanunlar, emirler, kurallar ve tüzükler, kendi özlerinden uzaklaşanlar için gereklidir. Kurumsal kanunların asıl amacı, egonun aşırı uçlara kaymasını engellemektir ama bunu bile yapamamaktadırlar.

EGO KİŞİSEL DEĞİLDİR

Kolektif seviyede, "Biz haklıyız, siz haksızsınız," şeklindeki zihin yapısı, dünya üzerinde uluslar, ırklar, kabileler, dinler ya da ideolojiler arasındaki çatışmaların uzun süreli, aşırı ve yerel olduğu noktalarda özellikle derinden kök salmış durumdadır. Çatışmanın iki tarafında kalan herkes, kendilerini kendi bakış açılarıyla tanımlamış, kendi "hikâyelerine" aynı derecede inanmışlardır. İki taraf da diğerinin bakış açısının var olabileceğini kesinlikle kabul edememektedir. İsrailli yazar Y. Halevi, "bir rekabet hikâyesinin sona ermesi"nden söz etmektedir ama dünyanın birçok yerinde, insanlar bunu yapamamakta ya da yapmak istememektedir. İki taraf da kendilerinin mutlak gerçeğe sahip olduğuna inanmaktadır. İkisi de kendilerini kurban, karşılarındakini "kötü" olarak görmektedir ve düşmanlarını kavramsallaştırarak insanlıktan uzaklaştırmış olduklarından, birbirlerine her türlü şiddeti uygulayarak çocukları dahi öldürürken, yarattıkları acıyı ve karşılarındakinin insanlığını hissedememektedirler. Delice bir saldırı ve intikam, eylem ve tepki döngüsünde sıkışıp kalmışlardır.

Mekanizma aynı şekilde çalışmasına rağmen, burada kolektif "biz"e karşı kolektif "siz" egosunun bireysel "ben" egosundan daha tehlikeli, olduğunu görmekteyiz. Bu gezegende insanların birbirlerine uyguladıkları şiddetin büyük bölümü, suç organizasyonlarının veya zihinsel açıdan dengesiz insanların işi değildir; tam aksine, kolektif egonun hizmetine girmiş saygın vatanseverlerdir. Dolayısıyla, bu gezegende "normal" insanların aslında "deli" olduklarını söyleyebiliriz. Peki bu deliliğin temelinde yatan şey nedir? Tam olarak kendini düşünce ve duyguyla tanımlama; yani ego.

Açgözlülük, bencillik, sömürü, zulüm ve şiddet, gezegenin her yanma yayılmış durumdadır. Bunları temelde yatan bozukluğun ya da zihinsel hastalığın bireysel ve kolektif ifadeleri olarak görmezseniz, kişiselleştirme hatasına düşersiniz. Bir kişi ya da grup için bir kavramsal kimlik oluşturarak şöyle dersiniz: "İşte bu adam bu; onlar da onlar." Başkalarında algıladığınız egoyu kimlikleriyle karıştırdığınızda, kendi egonuz bu yanlış algıyı haklı ve dolayısıyla üstün olmak sayesinde kendini beslemek için kullanır ve bunu da genellikle düşman olarak algılanan kişiyi aşağılayarak, ona öfke ve nefret duyarak yapar. Bütün bunlar, egoyu fazlasıyla tatmin eder. Sizinle karşınızdaki kişi arasındaki ayrımı güçlendirir ve bu farklılık öylesine dev boyutlara ulaşır ki artık karşınızdakinin insan olduğunu, sizinle aynı özden geldiğini ve aynı Yaşam'ı paylaştığını hissedemezsiniz.

Başkalarında güçlü şekilde algıladığınız ve onların kimliğiyle karıştırdığınız belli egosal kalıplar, aynı zamanda sizin içinizde de varlığını gösterir ama kendi içinizdekini fark edemezsiniz. Dolayısıyla, aslında düşmanlarınızdan öğrenecek çok şeyiniz vardır. Onlarda en sinir bozucu, en rahatsız edici olarak tanımladığınız şey nedir? Bencillikleri mi? Açgözlülükleri mi? Güç ve kontrol ihtiyaçları mı? Samimiyetsizlikleri, sahtekarlıkları, şiddet eğilimleri veya başka bir şey mi? Başka birinde rahatsız olduğunuz ve güçlü şekilde tepki verdiğiniz her şey, sizin içinizde de vardır. Ama bir tür egodan fazlası değildir ve dolayısıyla kesinlikle kişilik dışıdır. O kişinin gerçekte kim olduğuyla ya da sizin gerçekte kim olduğunuzla hiçbir ilgisi yoktur. Ancak onu asıl kimliğinizle karıştırdığınız takdirde benlik duygunuz için tehdit oluşturabilir.

SAVAŞ BİR ZİHİN YAPISIDIR

Belli durumlarda, kendinizi ya da başka birini bir diğerinden zarar görmekten korumanız gerekebilir ama savaştığınız şeyi kötü olarak kabul edip "kötülüğün kökünü kazıma" misyonuna girişmemeye dikkat edin.

Bilinçsizliğe karşı savaşmak, sizi de bilinçsiz yapar. Bilinçsizlik ya da bozuk egosal davranış, asla saldırıyla yok edilemez. Rakibinizi yenseniz bile, bilinçsizlik sizin içinize geçer veya rakibiniz yeni bir görünüme bürünür. Savaştığınız şey güçlenir; direndiğiniz şey direnir.

Bugünlerde sık sık "buna karşı savaş," "şuna karşı savaş" diye savaş ilanlarını sık sık duyuyorsunuz; ben bu tür sözler duyduğum her seferinde, kesinlikle başarısız olacağını biliyorum. Uyuşturucuya, suç organizasyonlarına, terörizme, kansere, yoksulluğa ve daha bir sürü şeye savaş açılıyor. İşin ilginç yanı, uyuşturucuya ve suç organizasyonlarına karşı savaş açılmasına rağmen, son yirmi beş yıl içinde bu alanlarda belirgin artışlar gözlendi. Birleşik Devletlerde hapishanede yaşayan insanların sayısı 1980'de 300,000 iken, 2004 yılında 2.1 milyona fırladı. Hastalığa karşı savaş, bize birçok şeyin yanında antibiyotikleri de verdi. Başlangıçta, son derece başarılıydılar ve bulaşıcı hastalıklara karşı açtığımız savaşta kazanmamızı sağlıyor gibiydiler. Şimdiyse birçok uzman, antibiyotiklerin yaygın şekilde kullanımının bir saatli bomba yarattığını ve antibiyotiklere karşı dirençli bakterilerin büyük bir olasılıkla aynı hastalıkları hortlatacağını söylemektedir. Journal ofthe American Medıcal Asso-ciation'a göre, Birleşik Devletlerde tıbbi tedaviler, kalp hastalıkları ve kanserden sonra en yaygın üçüncü ölüm nedeni olarak görünmektedir. Çin tıbbı ve ho-meopati, hastalıklara düşman olarak yaklaşmayan ve dolayısıyla ortaya çıkacak yeni hastalıklar yaratmayan çok güçlü iki alternatiftir.

Savaş bir zihin yapısıdır ve bu zihin yapısından kaynaklanan tüm eylemler, ya kötü olarak algılanan düşmanı güçlendirecek ya da savaş kazanıldığı takdirde birincisi kadar etkili ve genellikle de daha güçlü yeni bir düşman, yeni bir kötülük yaratacaktır. Bilinç durumunuzla dış gerçekliğiniz arasında derin bir bağ vardır. "Savaş" gibi bir zihin yapısının tutsağı olduğunuzda, algılarınız son derece seçici bir hal alır ve bozulur. Diğer bir deyişle, sadece görmek istediğinizi görür, onu da yanlış yorumlarsınız. Böylesine bir aldatıcı sisteminden ne tür eylemler doğabileceğini bir düşünün. Ya da hayal etmek yerine, bu gece televizyonda haberleri izleyin.

Egoyu olduğu gibi tanıyın: Kolektif bir bozukluk, insan zihninin deliliği. Egoyu olduğu gibi tanımladığınızda, onu artık başka birinin kimliği olarak yanlış yorumlamazsınız. Dahası, egoyu olduğu gibi tanımladığınızda, ona karşı tepkisiz kalmak da daha kolaylaşır. Artık kişisel olarak algılamazsınız. Şikayet etmek, suçlamak, haksız çıkarmaya çalışmak sona erer. Kimse

haksız değildir. Sadece birinin egosu söz konusudur, o kadar. Herkesin aynı zihinsel hastalığın pençesinde olduğunu anladığınızda, ister istemez şefkat duyarsınız. Bütün ego-sal ilişkilerin parçası olan bir dramı daha fazla körük-lemezsiniz. Peki onu körükleyen nedir? Tepkisellik. Ego buna dayanır.

HANGİSİNİ İSTERSİNİZ; BARIŞ MI, YOKSA DRAM MI?

Barış istersiniz. Barışı istemeyen hiç kimse yoktur. Ama içinizde dramı, çatışmayı isteyen bir şey vardır. Onu şu anda hissedemeyebilirsiniz. İçinizdeki tepkiyi tetikleyen bir durumu ya da bir olayı beklersiniz: Birinin sizi o ya da bu nedenden suçlaması, size saygı duymaması, bölgenize izinsiz girmesi, bir şeyleri yapma tarzınızı sorgulaması, para hakkında tartışması gibi... O zaman içinizde yükselen ve belki düşmanlık ya da öfke kılığına bürünmüş korkuyu, o güçlü enerji akışını hissedebiliyor musunuz? Kendi sesinizin sert çıktığını, bağırıp çağırdığınızı ya da sinsi bir sesle konuştuğunuzu duyabiliyor musunuz? Zihninizin pozisyonunu savunmak, suçlamak, saldırmak, haklı çıkarmak için yarıştığım hissedebiliyor musunuz? Diğer bir deyişle, bilinçsizlik anında uyanabiliyor musunuz? İçinizde savaşta olan, tehdit edildiğini hisseden ve ne olursa olsun hayatta kalmaya, bu tiyatro oyununda zafer kazanan karakter olarak kimliğini korumaya çalışan bir şeyin varlığını hissedebiliyor musunuz? Huzurlu olmaktansa haklı olmayı tercih eden bir şeyin varlığını algılayabiliyor musunuz?

EGONUN ÖTESİNDE: GERÇEK KİMLİĞİNİZ

Ego savaşta olduğunda, bayatta kalmak için savaşmanın bir illüzyondan ibaret olduğunu sakın unutmayın. O illüzyon kendini siz sanır. Başlangıçta Varlığa tanık olurken orada olmak kolay değildir; özellikle de ego hayatta kalmak için mücadeleye giriştiğinde ya da geçmişten kaynaklanan egosal bir kalıp aktif hale geldiğinde. Ama bir kez tadını aldığınızda, Varlık gücünüzü geliştirirsiniz ve ego yavaş yavaş üzerinizdeki hakimiyetini kaybeder. Böylece, egodan ve zihinden çok daha büyük bir güç hayatınıza yerleşir. Egodan kurtulmak için gereken tek şey, onun farkında olmaktır, çünkü far-kındalık ve ego bir arada var olamaz. Farkındalık, şimdiki anın içinde gizli olan güçtür. Ona aynı zamanda Varlık adını vermemizin nedeni budur. İnsan varlığının nihai amacı ya da diğer bir deyişle sizin var oluş amacınız, o gücü bu dünyaya getirmektir. Egodan kurtulmanın gelecekte ulaşılması amaçlanan bir hedef haline getirilemeyecek olmasının nedeni de

budur. Sadece Varlık sizi egodan kurtarabilir ve ancak Şimdi'de var olabilirsiniz; geçmişte ya da yarında değil. Sadece Varlık içinizdeki geçmişi silerek sizi bilinç durumuna taşıyabilir.

Ruhsal aydınlanma nedir? Ruh olduğunuzu anlamak mı? Hayır, bu bir düşüncedir. Sizin doğum belgenizde yazılı kişi olduğunuzu söyleyen düşünceye oranla gerçeğe bir parça daha yakındır ama yine de hâlâ bir düşüncedir. Ruhsal aydınlanma, algıladığım, deneyim-lediğim, düşündüğüm ya da hissettiğim şeyin aslında ben olmadığını, kendimi sürekli kaybolmakta olan bu şeyler içinde bulamayacağımı açıkça görebilmektir. Buda muhtemelen bunu bütün çıplaklığıyla görebilen ilk insandı ve dolayısıyla, anata (bensizlik) onun öğretisinin merkez noktalarından biri haline geldi. İsa "Kendinizi inkar edin," dediğinde, asıl anlatmak istediği şuydu: Benlik yanılgısından kendinizi kurtarın. Eğer benlik — yani ego — gerçekten ben olsaydı, onu "inkar etmek" saçmalık olurdu.

Geriye kalan şey, algıların, deneyimlerin, düşüncelerin ve duyguların gelip gittiği bilinç ışığıdır. Bu Var-lık'tır; daha derin olan gerçek Ben. Kendimi bu şekilde tanıdığımda, hayatımda olup bitenlerin artık mutlak değil, sadece görece önemi kalır. Hepsini onurlandırırım ama mutlak ciddiyetini ve ağırlığını kaybeder. Asıl önemli olan şey şu olarak kalır: Temel Varlığımı, gerçek Ben'i, hayatımın her anında arka planda hissedebiliyor muyum? Daha net konuşmak gerekirse, şu anda Ben olan Ben'i hissedebiliyor muyum? Yoksa kendimi olaylara, zihne ve dünyaya mı kaptırıyorum?

BÜTÜN YAPILAR DENGESİZDİR

Ne biçim alırsa alsın, egonun ardındaki bilinçsiz dürtü kendim olduğumu sandığım imajı güçlendirmek ister. Egonun ortaya koyduğu tüm davranışlar, gizli dürtüler, daima aynıdır: Ortaya çıkma, kendini belli etme, özel olma, kontrol etme ihtiyacı; güç, dikkat ve hep daha fazlası için duyulan ihtiyaç. Ve elbette, bir ayrılık duygusu ya da diğer bir deyişle, zıtlık veya düşman ihtiyacı.

Ego daima başka insanlardan veya durumlardan bir şeyler ister. Daima gizli bir amaç, daima bir "lıenüz yetmez" duygusu, yetersizlik ve doldurulması gereken bir boşluk duygusu vardır. İstediğini elde etmek için insanları ve durumları kullanır ve hatta bunu başardığında bile tatmini asla uzun sürmez. Hedefleri sık sık şaşar ve "istiyorum" ile "ne" arasındaki boşluk çoğunlukla sürekli bir hüzün ve acı kaynağı olarak kalır. Şimdi klasikler arasına girmiş

olan "(I Can't Get No) Satisfaction - Asla Tatmin Olamıyorum" adlı şarkı, tamamen egonun şarkısıdır. Egonun tüm hareketlerinin altında yatan temel duygu, korkudur. Önemli biri olamama korkusu, var olmama korkusu, ölüm korkusu gibi. Bütün hareketleri sonuçta bu korkuyu ortadan kaldırmak üzere tasarlanmıştır ama egonun en fazla yapabileceği şey, bunu yakın bir ilişkiyle, yeni bir mülkle ya da şunda veya bunda kazanmakla geçici olarak kapamaktır. İllüzyon sizi asla tatmin edemez. Sadece doğru şekilde anlaşılırsa, gerçek sizi özgür bırakabilir.

Neden korku? Çünkü ego biçimle tanımlanarak ortaya çıkar ve derinlerde, hiçbir biçimin kalıcı olmadığını, hepsinin gelip geçici olduğunu bilir. Dolayısıyla, dışarıdan bakıldığında güvenli görünse bile, egonun etrafında daima bir güvensizlik duygusu vardır.

Bir dostumla birlikte California, Malibu'daki güzel bir doğal mekanda yürürken, bir zamanlar bir malikane olan bir binanın kalıntılarına rastladık. Anladığımız kadarıyla, yıllar önce bir yangında yıkılmıştı. Her tarafı muhteşem bitkiler ve ağaçlarla kaplanmış kalıntılara yaklaşırken, patikanın yan tarafında park yetkilileri tarafından konmuş bir tabelayla karşılaştık: DİKKAT! BÜTÜN YAPILAR DENGESİZDİR. Arkadaşıma döndüm: "Biliyor musun," dedim, "bu çok güçlü bir sutra." Orada şaşkın şaşkın durduk. Bütün yapıların (biçimlerin) dengesiz ve gelip geçici olduğunu anladığınızda, içinizi derin bir huzur kaplar. Bunun nedeni, etrafınızdaki tüm biçimlerin gelip geçici olduğunu anlamanın, sizi kendi içinizdeki biçimi olmayan ve ölümün ötesinde kalan boyuta karşı uyandırmasıdır.

EGONUN KENDİNİ ÜSTÜN HİSSETMESİ GEREKİR

Egonun çevrenizdeki insanlarda ve daha da önemlisi kendinizde gözlemleyebileceğiniz gizli ama kolayca gözden kaçan bazı biçimleri vardır. Unutmayın: Sahte olanın tanımlanması, gerçeğe yaklaşmanın ilk adımıdır.

Örneğin, birine bir haber vermek üzeresiniz. "Biliyor musun ne oldu? Bilmiyor musun? Bak sana anlatayım." Eğer yeterince uyanıksanız, kötü olsa bile haberi vermeden önce içinizde belli belirsiz bir tatmin hissedebilirsiniz. Bunun nedeni, çok kısa bir an için bile olsa, karşınızdaki kişiyle sizin aranızda egonun hoşuna giden bir denge değişimi yaşanmasıdır. Bu kısa anda, karşınızdakinden daha fazlasını biliyorsunuzdur. Hissettiğiniz tatmin, egoyla ilgilidir ve karşınızdaki kişiye oranla daha güçlü bir benliğe sahip olmaktan kaynaklanır. Karşınızdaki kişi

papa ya da Birleşik Devletler başkanı olsa bile, o kısacık anda daha fazlasını bildiğiniz için kendinizi ondan üstün hissedersiniz. Birçok kişinin dedikoduyu sevmesinin bir nedeni budur. Buna ek olarak, dedikodu genellikle kötü niyetli eleştiri ve başkalarını yargılama amacını taşır; dolayısıyla, biriyle ilgili olumsuz bir yargıda bulunsanız bile, hayali ahlak üstünlüğü sayesinde egonuz güçlenir.

Eğer biri daha fazla şeye sahipse, biri daha fazlasını biliyorsa veya daha fazlasını yapabiliyorsa, egom kendini tehdit edilmiş hisseder, çünkü "az" duygusu hayali benlik duygusunu diğerleri karşısında zayıflatır. Bunun üzerine, diğer kişinin sahip olduğu, bildiği ya da yapabildiği şeyleri aşağılayarak, küçümseyerek veya eleştirerek, kendini toparlamaya çalışır. Ya da ego farklı bir stratejiye geçiş yapabilir; eğer o kişi başkalarının gözünde önemliyse, rekabet etmek yerine, o kişiyle bağlantı kurarak kendini güçlendirmeye çalışır.

EGO VE ÜN

Tanıdığınız birinden söz etmek, başkalarının gözünde "önemli" biriyle bağlantı kurarak egonun kendini güçlendirmeye çalışması için kullandığı bir yöntemdir. Bu dünyada ünlü olmanın sorunlarından biri, kimliğinizin bir kolektif imajın arkasında tamamen gözden kaybol-masıdır. Karşılaştığınız çoğu insan, sizinle bağlantı kurarak kimliğini - kendi kimliğiyle ilgili zihinsel imajını - güçlendirmek ister. Kendileri sizinle hiç ilgilenmediklerini, sadece kendi kurgu benlik duygularını güçlendirmeye çalıştıklarını fark etmeyebilirler. Sizin sayenizde daha fazlası olabileceklerine inanırlar. Sizin sayenizde kendilerini tamamlamaya çalışırlar.

Ünün fazlasıyla önemli olması, dünyamızdaki egosal çılgınlığın birçok ifadesinden sadece biridir. Bazı ünlüler de aynı hataya düşer ve kendilerini kolektif kurguyla tanımlarlar. Kitlelerin ve basının onlar için yarattığı imaja inanarak, kendilerini sıradan ölümlülerden üstün görmeye başlarlar. Sonuç olarak, hem kendilerine hem de başkalarına karşı giderek yabancılaşırlar, giderek daha mutsuz olurlar ve kendi popülerliklerine giderek daha çok dayanmaya başlarlar. Şişirilmiş imajlarıyla kendilerini beslemeye çalışan insanlarla sarılmış olduklarından, samimi ilişkiler kuramaz hale gelirler.

Neredeyse insanüstü olarak algılanan ve dünyada gelmiş geçmiş en ünlü insanlardan biri haline gelen Al-bert Einstein, kendini asla kolektif zihnin kendisi için yarattığı imajla tanımlamamış, tevazuunu korumayı başarmıştı.

Hatta şöyle derdi: "İnsanların başarılarım ve yeteneklerimle ilgili düşündükleriyle, gerçekte kim olduğum ve neler yapabildiğim arasında muazzam bir çelişki var."

Ünlü birinin başkalarıyla samimi ilişkiler kuramamasının nedeni budur. Samimi bir ilişkide ego yoktur. Samimi bir ilişkide, karşınızdaki kişiyle aranızda açık, ilgili, samimi bir paylaşım vardır. Bu, paylaşılan Varlık olarak adlandırılabilir ve her gerçek ilişkide mutlaka bulunmak zorundadır. Ego daima bir şey ister ve eğer karşısındakinden alabileceği bir şey olmadığına inanırsa, tamamen ilgisiz kalır: Sizi umursamaz. Dolayısıyla, egosal ilişkilerin üç baskın durumu vardır: İstek, çarpık istek (öfke, kırgınlık, suçlama, şikayet etme) ve ilgisizlik.

4. Bölüm -ROLLERE BÜRÜNMEK: EGONUN ÇOK YÜZLÜLÜĞÜ

Maddi kazanç, güç duygusu, üstünlük, özel olmak, fiziksel ya da psikolojik zevk olsun, başka birinden bir şey isteyen ego, ihtiyaçlarının karşılanması için genellikle bir çeşit role bürünür. İnsanlar genellikle oynadıkları rollerin farkında değillerdir, dolayısıyla kendilerinin o roller olduklarım sanırlar. Bazı roller gizlidir; bazıları açıktır ama sadece oynayan kişi göremez. Bazı roller, başkalarının dikkatini çekmek üzere tasarlanmıştır. Ego başkalarının sonuçta psişik enerjiden oluşan dikkatini çekmek için uğraşır. Ego asıl enerji kaynağının sizin içinizde olduğunu bilmez ve bu yüzden onu dışarıda arar. Egonun aradığı şey, biçimi olmayan dikkat değil, tanınma, saygı, hayranlık, övgü gibi bir tür dikkat,ya da sadece bir şekilde fark edilmiş olmak, böylece varlığını onaylatmaktır.

Başkalarının dikkatinden korkan utangaç bir kişi de egodan özgür değildir ama onunki, başkalarının dikkatini hem isteyen hem de ondan korkan dengesiz bir egodur. Korku, dikkatin ayıplama, kınama ya da eleştiri halini almasına yöneliktir, yani ego besleneceği yerde zayıflamaktan korkar. Dolayısıyla, utangaç bir kişinin dikkat korkusu, dikkat ihtiyacından daha fazladır. Utangaçlık genellikle baskın olarak olumsuz, yetersiz bulunma inancıyla ilgili bir içsel imajla birlikte var olur. Herhangi bir kavramsal benlik duygusu - kendimi o ya da bu gibi görmek - olumlu (Ben en büyüğüm) ya da olumsuz (Hiç iyi değilim) olmasına bağlı olmaksızın, egodur. Her içsel imajın ardında, yeterince iyi olmama korkusu yatar. Her olumsuz içsel imajın ardında ise, başkalarından daha iyi ya da daha büyük olmak konusunda gizli bir arzu vardır. Egonun güven duygusunun ardında, sürekli bir üstünlük ihtiyacı ve bilinçsiz bir aşağılık korkusu yatar. Buna karşılık, utangaç, yetersiz ve kendini aşağı hisseden bir ego, aslında üstünlük için güçlü bir arzu besler. Birçok kişi, içinde bulundukları durum ya da karşılaştıkları insanlara bağlı olarak üstünlük ve aşağılık duyguları arasında gidip gelir. Kendi içinizde bütün bilmeniz ve gözlemlemeniz gereken şudur: Kendinizi herhangi birinden üstün ya da aşağı hissettiğinizde, bu egodur.

HAİN, KURBAN, ÂŞIK

Bazı egolar, eğer aradıkları takdiri ya da hayranlığı bulamazlarsa, başka türde dikkatle yetinmeye çalışırlar ve bunları sağlayacak roller oynarlar. Olumlu dikkat çekemezlerse, bunun yerine olumsuz dikkat arayabilirler ve

bunun için başkalarında olumsuz tepki yaratacak şeyler yapabilirler. Bunu bazı çocuklar da yapar; dikkati üzerlerine çekmek için yaramazlık yaparlar. Ego bir aktif bedenle abartıldığı her seferinde, olumsuz rolleri oynamak özellikle önem kazanır. Bazı egolar, ün arayışlarında suç işlerler. Başka insanların nefretini çekerek, kötü ünle kendilerini belli etmeye çalışırlar. "Lütfen bana var olduğumu, önemsiz olmadığımı söyleyin," der gibidirler. Egonun bu tür patolojik biçimleri, normal egoların sadece daha aşırı versiyonlarıdır.

En sık görülen rollerden biri, kurban rolüdür ve dikkat biçimi başkalarının sempatisini, acıma duygusunu kazanmaktır. Kişinin kendini kurban olarak görmesi, birçok egosal kalıpta kendini belli eder; şikayet etmek, gücenmek, öfkelenmek gibi. Elbette ki kendimi kurban olarak gösterdiğim bir rolü oynamaya başladığımda, sona ermesini istemem ve bunun için, her terapistin bildiği gibi, ego "sorunlarının" sona ermesini istemez, çünkü kimliğinin bir parçası haline gelmişlerdir. Kimse "benim" üzücü hikâyemi dinlemezse, o zaman hikâyeyi kendi kendime anlatmaya başlarım ve kendime acıyana kadar bunu tekrar tekrar yaparım. Böylece kendimi hayat ya da başka insanlar tarafından haksızlığa uğramış gibi gösterebilirim. Bu benim içsel imajıma katkıda bulunur, beni başka biri yapar ve ego için önemli olan tek şey de budur.

Birçok sözde romantik ilişkilerin erken dönemlerinde, "beni mutlu edecek, beni özel hissettirecek, ihtiyaçlarımı karşılayacak" kişinin dikkatini sürekli üzerinde tutabilmek için, taraflar karşılıklı olarak özel rollere bürünürler. "Ben senin olmamı istediğin kişiyi oynayacağım, sen de benim olmanı istediğim kişiyi oynayacaksın." Bu, söze dökülmeyen bilinçaltı anlaşmasıdır. Ne var ki rolleri sürdürmek zordur ve bu yüzden, özellikle birlikte yaşamaya başladığınızda, roller bir süre sonra sona erer. Peki o rollerden sıyrıldığınızda ne görürsünüz? Ne yazık ki birçok durumda, o varlığın gerçek özünü değil, gerçek özünün üzerini örten şeyi görürsünüz: Rollerinden mahrum kalmış katıksız ego, acı beden ve şimdi öfkeye dönüşen arzuları. Muhtemelen bu öfke, temelde yatan bir korkuyu yok etmeyi ya da ihtiyaçları karşılamayı başaramayan eşe yönelecektir.

Sık sık adına "âşık olmak" denilen şey, aslında birçok durumda egosal arzuların ve ihtiyaçların yoğun-laşmasıdır. Başka birine, daha doğrusu o kişinin imajına bağımlı hale gelirsiniz. Bunun, içinde hiçbir şekilde bağımlılık bulunmayan gerçek sevgiyle ilgisi yoktur. Geleneksel aşk

kavramlarından söz ederken, İspanyolca belki de en dürüst dildir: Te quiero, "seni seviyorum" anlamına geldiği kadar, "seni istiyorum" anlamına da gelir. "Seni seviyorum" ifadesi için kullanılan diğer bir söz te amo şeklindedir ve hiçbir belirsizliğe sahip olmayan bu ifade, belki de gerçek aşk da çok ender olduğu için, nadiren kullanılır.

VAR OLMANIN GÜCÜ İÇSEL TANIMLAMALARDAN KURTULMAK

Kabile kültürleri antik uygarlıklara dönüşürken, belli insanlara belli görevler verilmeye başlandı: Hükümdar, rahip ya da rahibe, savaşçı, çiftçi, tüccar, zanaatkar, işçi vb. Bir sınıf sistemi gelişti. Büyük çoğunlukla doğduğunuz aileye bağlı olarak belirlenen göreviniz, kimliğinizi, başkalarının gözündeki ve kendi gözünüzdeki "siz"i belirledi. Göreviniz role dönüştü ama bir rol olarak tanınmadı: Yaptığınız iş sizdiniz ya da siz olduğu düşünülüyordu. Sadece kendi zamanlarının bazı özel insanları, Buda veya İsa gibi, sınıf ayrımının aslında ne kadar önemsiz olduğunu, bunun sadece biçimle tanımlamadan ibaret olduğunu anladı ve bu tür tanımlamaların insanları şartlandırarak koşulsuz ışığın insanların içinde ışımasını engellediğini gördü.

Çağdaş dünyamızda, sosyal yapılar daha az katı, daha az belirgin tanımlanmışlardır. Birçok kişi hâlâ çevrelerinin şartlanmalarıyla yaşamasına rağmen, artık kendilerini bir görev ya da o görevle tanımlanmış bir kişilik olarak görmemektedirler. Aslında, modern dünyada, giderek daha fazla sayıda insan nereye uygun oldukları, amaçlarının ve kimliklerinin ne olduğu konusunda şaşkınlık yaşamaktadır.

Bana "Artık kim olduğumu bilmiyorum," diyen insanları genellikle tebrik ederim.. Şaşırırlar ve bana sorarlar: "Yani kim olduğunu bilmemenin iyi bir şey olduğunu mu düşünüyorsun?" Onları araştırmaya, sorgulamaya teşvik ederim. Kim olduğunu bilmemek ne demektir? "Bilmiyorum," bir şaşkınlık değildir. Şaşkınlık şudur: "Kim olduğumu bilmiyorum ama bilmem gerekirdi" ya da "Bilmiyorum ama bilmeye ihtiyacım var." Kim olduğunuzu bilmeniz gerektiği ya da buna ihtiyacınız olduğu inancından kurtulabilir misiniz? Diğer bir deyişle, kendinize bir benlik duygusu kazandırmak için kavramsal tanımlar yapmaya çalışmaktan vazgeçebilir misiniz? Kim olduğunuzu bilmeniz gerektiği ya da buna ihtiyacınız olduğu inancından vazgeçerseniz, ne olur? Aniden kafa karışıklığınız ve şaşkınlığınız yok olur. Bilmediğinizi tam olarak kabul ettiğinizde, gerçekten de bir huzur durumuna girersiniz ve bu da olabileceğinizi sandığınızdan çok

daha gerçek "siz"dir. Kendinizi düşüncelerle tanımlamaya çalışmak, kendinizi sınırlamaktır.

ÖNCEDEN BELİRLENMİŞ ROLLER

Elbette ki farklı insanlar bu dünyada farklı rollere bürünürler. Başka şekilde olamaz. Entelektüel ya da fiziksel beceriler - bilgi, yetenek ve enerji seviyeleri - söz konusu olduğunda, insanlar birbirlerinden farklıdır. Ama asıl önemli olan bu dünyadaki fonksiyonunuz değil, kendinizi sizi ele geçirip oynadığınız rol olduğunuzu sanmanıza yol açacak ölçüde bu fonksiyonla tanımlamanızdır. Rol yaptığınızda, bilinçsizsinizdir. Rol yaptığınızı fark ettiğinizde, bu farkındalık rolle gerçek kimliğiniz arasında bir boşluk yaratır. Kendinizi tamamen oynadığınız rolle tanımladığınızda, bir davranış kalıbını kimliğinizle karıştırırsınız ve kendinizi fazlasıyla ciddiye alırsınız. Aynı zamanda, başkalarına sizinkine karşılık gelen roller yüklersiniz. Örneğin, kendilerini tamamen rolleriyle tanımlamış doktorlara muayene olduğunuzda, onlar için bir insan değil, sadece bir hastasınızdır.

Çağdaş dünyada sosyal yapılar antik kültürlere oranla daha az katı olmasına rağmen, hâlâ insanların kendilerini tanımlamaktan zevk aldıkları ve böylece egolarının bir parçası haline getirdikleri birçok önceden tanımlanmış rol vardır. Bu durum, insan ilişkilerinin içtenliğini kaybetmesine, insancıllıktan uzaklaşmasına ve yabancılaşmaya yol açar. Önceden tanımlanmış bu roller, size rahatlatıcı bir benlik duygusu verebilir ama bunun karşılığında, kendinizi kaybedersiniz. Ordu, kilise, bir devlet kurumu ya da büyük bir şirket gibi hiyerarşi yapısına sahip organizasyonlarda çalışan insanlar, kendilerini hemen rollerine kaptırırlar. Kendinizi oynadığınız bir role kaptırdığınızda, samimi insan ilişkileri imkansızlaşır.

Bazı önceden tanımlanmış rollere sosyal arşetipler deriz. Sadece birkaçım belirtmek gerekirse: Orta sınıf ev hanımı (eskisi kadar olmasa da, hâlâ yaygın); sert maço erkek; baştan çıkarıcı kadın; topluma uyum sağlayamayan sanatçı; sanat, edebiyat ve müzik alanında bilgisini başkalarının pahalı elbiselerini veya arabalarını sergilediği gibi sergilemeyi seven kültür adamı (Avrupa'da son derece yaygındır). Bir de yetişkin olarak evrensel rol vardır. Bu rolü oynadığınızda, kendinizi ve hayatı fazlasıyla ciddiye alırsınız. Doğallık, sevinç, mutluluk ve iyimserlik, bu rolün parçaları değildir.

1960'larda Birleşik Devletlerin Batı Sahilleri'nde başlayan ve kısa süre içinde bütün dünyaya yayılan hippi hareketi, birçok gencin egosal temelli

sosyal ve ekonomik yapılara, önceden belirlenmiş davranış kalıplarına, sosyal arşetiplere ve rollere karşı bir başkaldırısıydı. Ebeveynlerinin ve toplumun kendilerine empoze etmeye çalıştığı rolleri oynamak istemiyorlardı. İlginç bir şekilde, 57.000 genç Amerikalının ve 3 milyon Vietnamlının öldüğü Vietnam Savaşı'nın dehşetiyle aynı döneme denk gelmişti ve böylece insanlar sistemin manyaklığını ve altında yatan zihin yapısını açıkça görebilmişti. 1950'lerde birçok Amerikalı hâlâ davranışlarında ve düşünce yapılarında fazlasıyla topluma ayak uydururken, 1960'larda milyonlarca insan, kolektif deliliğin kendini bu kadar belli ettiği bir dönemde kimliklerini kolektif bilinçten uzaklaştırmaya başladılar. Hippi hareketi, insanlığın katı egosal yapılarının gevşediğini göstermesi açısından çok önemliydi. Hareketin kendisi dejenere olarak sona erdi ama ardında, sadece hareketin üyeleriyle sınırlı kalmayan bir açılım bıraktı. Bu, antik Doğu bilgeliğinin ve ruhsallığının batıya kayarak küresel bilinç uyanışında önemli rol oynamasını sağladı.

GEÇİCİ ROLLER

Başka insanlarla ilişkilerinizi tarafsızca gözlemleyebilmek için yeterince uyanıksanız, yeterince farkındaysanız, karşınızdaki insana bağlı olarak konuşmalarınızda, tutumlarınızda ve davranışlarınızda, belli belirsiz değişimler gözlemleyebilirsiniz. Başlangıçta bunu başkalarında gözlemlemek daha kolay olabilir; ama sonra kendinizde de fark etmeye başlarsınız. Çalıştığınız şirketin yönetim kurulu başkanıyla konuşma tarzınız, odacıyla konuşma tarzınızdan biraz farklı olabilir. Bir çocukla konuşma tarzınız, bir yetişkinle konuşma tarzınızdan farklı olabilir. Neden? Çünkü rol yapıyorsunuzdur. Ne şirket yöneticisiyle, ne odacıyla, ne de çocukla konuşurken kendiniz değilsinizdir. Bir şey almak için bir dükkana girdiğinizde, bir restorana gittiğinizde, bankaya, postaneye girdiğinizde, kendinizi önceden tanımlanmış belli sosyal rollere bürünmüş halde bulabilirsiniz. Bir müşteri olursunuz ve ona göre davranır ve konuşursunuz. Tezgahtar ya da garson da size bir müşteri gözüyle bakarak kendi rollerini oynarlar. Ama böyle bir durumda, insanlar yerine zihinsel imajlar iletişim halindedir. İnsanlar kendilerini ne kadar rolleriyle tanımlarlarsa, ilişkileri de içtenliğinden o kadar uzaklaşır.

Sadece karşınızdaki kişinin kimliğiyle ilgili bir zihinsel imaja sahip olmakla kalmazsınız, aynı zamanda kendiniz için de aynı şeyi yaparsınız. Dolayısıyla, karşınızdaki kişiyle hiçbir şekilde iletişim kurmuyorsunuz-dur;

sadece karşınızdaki kişinin olduğunu sandığınız kişiyle iletişim kurduğunuzu sanıyorsunuzdur. İlişkilerde bu kadar çok karışıklık ve çatışma yaşanmasına şaşmamak gerekir, çünkü hiç gerçek ilişki yoktur.

AVUÇLARI TERLEYEN BİLGE

Bir Zen üstadı ve rahip olan Kasan, ünlü bir soylunun cenaze törenini yönetecekti. Orada durup eyalet valisinin, diğer lordların ve leydilerin gelmesini beklerken, avuçlarının terlemeye başladığını fark etti.

Ertesi gün, öğrencilerini bir araya topladı ve henüz gerçek bir öğretmen olmaya hazır olmadığını itiraf etti. Onlara, dilenci ya da kral olsun, tüm insanların önünde aynı tutumu sürdürmeyi başaramadığını açıkladı. Hâlâ sosyal rollerle ve kavramsal kimliklerle hareket ediyor, insanların eşit olduğunu anlayamıyordu. Kasan oradan ayrıldı ve başka bir üstadın öğrencisi oldu. Sekiz yıl sonra aydınlanmış olarak öğrencilerinin yanma geri döndü.

GERÇEK MUTLULUĞA KARŞI

ROL OLARAK MUTLULUK

"Nasılsın?" "Harikayım. Daha iyi olamazdım." Doğru mu, yanlış mı?

Birçok durumda, mutluluk insanların oynadığı bir roldür ve gülümseyen bir yüzün ardında aslında büyük bir acı vardır. Mutsuzluk dışarıdan parlak bir gülümseme ve bembeyaz dişler arkasına gizlendiğinde, reddedildiğinde, depresyon, yıkım ve aşırı tepkiler sık gözlemlenen şeyler olur.

Kötü durumda olmanın normal sayıldığı ülkelerden ziyade, iyi görünmek Amerika'da egoların sık oynadığı ve kendini oynamak zorunda hissettiği bir roldür. Belki biraz abartı olabilir ama biri bana İskandinav ülkelerinden birinin başkentinde sokakta yürürken insanlara gülümsediğin takdirde sarhoş muamelesi görüp aşırı davranışlarda bulunduğun gerekçesiyle tutuklanabileceğini söylemişti.

Eğer içinizde bir mutsuzluk varsa, önce onun varlığım kabul etmeniz gerekir. Ama "Mutsuzum," demeyin. Mutsuzluğun kim olduğunuzla bir ilgisi yoktur. Şöyle deyin: "İçimde bir mutsuzluk duygusu var." Sonra inceleyin. Kendinizi içinde bulduğunuz bir durumun bununla ilgisi olabilir. Durumu değiştirmek ya da kendinizi oradan kurtarmak için yapabileceğiniz bir şey olabilir. Eğer yapabileceğiniz bir şey yoksa, bununla yüzle-şin ve şöyle deyin: "Pekâlâ, durum nasılsa öyle. Ya kabul ederim ya da kendime acırım." Mutsuzluğun öncelikli nedeni asla durum değil, durumla ilgili

düşüncele-rinizdir. Düşüncelerinizin farkında olun. Onları daima tarafsız, daima olduğu gibi olan durumdan ayırın. Bir durum var ve bununla ilgili düşüncelerim bunlar. Hikâyeler uydurmak yerine, gerçeklere bağlı kaim. Örneğin, 'Yıkıldım," bir hikâyedir. Sizi sınırlar ve etkili hareket etmenizi engeller. "Banka hesabımda elli sent kaldı," demek bir gerçektir. Gerçeklerle yüzleştiğinizde, güçlendiğinizi hissedersiniz. Düşündüğünüz her şeyin belli duygular yarattığım bilin. Düşüncelerinizle duygularınız arasındaki bağlantıyı fark edin. Kendinizi düşünceleriniz ve duygularınızla tanımlamak yerine, arkalarında yatan farkındalık olun.

Mutluluğu aramayın. Ararsanız bulamazsınız, çünkü arayış, mutluluğun antitezidir. Mutluluk daima kaçıcıdır ama mutsuzluktan özgürleşmeyi hemen başarabilirsiniz; hikâyeler uydurmak yerine gerçeklerle yüzleşerek. Mutsuzluk doğal iyiliğinizi ve içsel huzurunuzu, dolayısıyla gerçek mutluluk kaynağınızı gizler.

EBEVEYNLİK: ROL MÜ, FONKSİYON MU?

Birçok yetişkin, küçük çocuklarıyla konuşurken rol yapar. Komik sesler çıkarır, komik sözler söylerler. Güya çocuğun seviyesine inerler. Çocuğa kendileriyle eşit biriymiş gibi yaklaşmazlar. Şimdilik ondan daha fazla bildiğiniz ya da daha büyük olduğunuz gerçeği, çocuğun sizinle eşit olmadığı anlamına gelmez. Yetişkinlerin çoğu, hayatlarının belli bir noktasında kendilerini en evrensel rollerden biri olarak ebeveyn konumunda bulurlar. En önemli soru şudur: Bir ebeveyn olma fonksiyonunu, rolün kendisi haline gelmeden yeterince iyi bir şekilde yerine getirebilir misiniz? Bir ebeveyn olmanın zorunlu kısımlarından biri, çocuğun ihtiyaçlarını karşılamak, çocuğun tehlike altında kalmasını engellemek ve bazen çocuğa ne yapması ya da ne yapmaması gerektiğini söylemektir. Ama ebeveyn olmak bir kimlik haline geldiğinde, bütün benlik duygunuzun ondan kaynaklandığını hissettiğinizde, fonksiyon hemen aşırı vurgulanır, abartılır ve sizi kontrol altına alır. Çocuklara -ihtiyaçları olan şeyi vermek, aşırı hale gelir ve onu şımartır; tehlike altında kalmalarını engellemek aşırı koruyuculuğa dönüşür ve dünyayı keşfetme, kendi başlarına bir şeyleri deneme ihtiyaçlarını bastırır. Çocuklara sürekli ne yapmaları veya ne yapmamaları gerektiğini söylemek ise, aşırı kontrolcülük haline gelir.

Dahası, rol kimliği belli fonksiyonlara gerek kalmadığında bile devam eder. Ebeveynler, çocukları yetişkin olduğunda bile ebeveyn olmaktan vazgeçemezler. Çocuklarının kendilerine ihtiyaç duymalarına ihtiyaçları

vardır ve bunu terk edemezler. Çocukları kırk yaşma geldiğinde bile, ebeveynleri "Ben senin için neyin en iyisi olduğunu biliyorum" kavramından uzaklaşamazlar. Ebeveynin rolü takıntılı bir şekilde devam eder ve dolayısıyla hiçbir şekilde samimi bir ilişki kurulamaz. Ebeveynler kendilerini o rolle tanımlarlar ve farkında olmadan, ebeveyn olmaktan vazgeçtiklerinde kimliklerini kaybedeceklerinden korkarlar. Eğer yetişkinliğe ulaşmış çocuklarını kontrol etme arzuları saptırılırsa, onları eleştirmeye, kendisini suçlu hissettirmeye çalışırlar. Aslında bunu yaparken bilinçaltındaki bütün amaçları rollerini ve dolayısıyla kimliklerini korumaktır. Yüzeyde çocukları için endişeleniyormuş gibi görünürler ve kendileri de buna inanırlar ama aslında sadece rol kimliklerini sürdürme peşindedirler. Bütün ego-sal motivasyonlar, kişinin kendisi içindir ve bazen akıllıca kılık değiştirebilir; hatta egonun içinde yaşadığı kişinin kendisi bile buna inanabilir.

Kendini ebeveynlik rolüyle tanımlayan bir anne ya da baba, çocukları sayesinde kendilerini daha bütün hissetmeye de çalışabilirler. Egonun kendi eksikliğini kapamak için başkalarını kullanma taktiği, bu kez çocuklara yönelir. Eğer ebeveynin çocuklarını kullanma eğilimlerinin ardında yatan bilinçsiz varsayımlar ve motivasyonlar sese dökülüp bilinçli hale getirilebilsey-di, muhtemelen şöyle derlerdi: "Benim asla başaramadığım şeyi senin başarmanı istiyorum; dünyanın gözünde biri olmanı istiyorum ki ben de senin sayende biri olabileyim. Beni hayal kırıklığına uğratma. Senin için çok büyük fedakarlıklar yaptım. Sana kendini huzursuz ve suçlu hissettiriyorum ki böylece sonunda benim isteklerimi yerine getirebilirsin. Senin için her şeyin en iyisini ben bilirim. Seni seviyorum ve senin için doğru olduğuna inandığım şeyleri yapmaya devam edersen, ben de seni sevmeye devam edeceğim."

Bilinçaltı motivasyonlarınızı bilinçli hale getirdiğinizde, aniden ne kadar saçma olduklarını görürsünüz. Arkalarında yatan ego görünür hale gelirken, sapkınlığını da belli eder. Konuştuğum bazı ebeveynler şöyle demişlerdi: "Tanrım, yaptığım şey bu muydu?" Ne yaptığınızı anladığınızda, ne kadar boşuna olduğunu da anlarsınız ve bu olduğunda, bilinçsiz kalıp kendiliğinden sona erer. Farkındalık, en önemli değişim aracıdır.

Eğer kendi ebeveynleriniz bunu size yapıyorsa, onlara bilinçsiz ve egonun tutsağı durumunda olduklarım söylemeyin. Bu muhtemelen onları daha da bilinçsiz yapacaktır, çünkü ego savunmacı bir pozisyon alacaktır. Bunun

içlerindeki ego olduğunu, gerçek kimlikleriyle bir ilgisi olmadığını sizin anlamanız yeterlidir. Egosal kalıplar - uzun ömürlü olanlar bile - bazen içsel olarak direnmediğinizde kendiliklerinden çözülebilirler. Direnç onlara sadece yeni güç kazandırır. Ama bu olmasa bile, ebeveynlerinizin davranışlarını kişiselleştirmeye ihtiyaç duymadan şefkatle kabullenebilirsiniz.

Kendi bilinçaltı varsayımlarınızın veya onlara verdiğiniz tepkilerin ardında yatan beklentilerinizin de farkında olmalısınız. "Ebeveynlerim yaptığım şeyi onaylamalı. Beni anlamalı ve beni olduğum gibi kabul etmeli." Gerçekten mi? Neden mecbur olsunlar ki? Gerçek şu ki mecbur değiller ve olamazlar da. Bilinç evrimleri henüz o farkındalık seviyesine ulaşmadı. Henüz kendilerini rollerinden ayırmaya hazır değiller. "Evet ama onların onayını ve anlayışını görmediğim sürece, kendimi rahat ve mutlu hissedemiyorum." Gerçekten mi? Onların onayının ya da kınamasının sizin gerçek kimliğinizle ne ilgisi var? Bütün bu incelenmemiş varsayımlar, çok fazla olumsuz duyguya ve çok fazla gereksiz mutsuzluğa neden olur.

Uyanık olun. Zihninizden geçen içsel konuşmalardan bazıları annenize ya da babanıza ait olabilir mi? Acaba şöyle bir şey söylüyor olabilirler mi? "Yeterince iyi değilsin. Asla bir şeyi hak edemiyorsun." Ya da başka bir yargı ya da zihinsel kavram olabilir mi? Eğer içinizde farkındalık varsa, zihninizdeki sesi de olduğu gibi kabul edebilirsiniz: Geçmişle şartlanmış eski bir düşünce. Eğer içinizde farkındalık olursa, zihninizde geçen her düşünceye inanmanız gerekmez. Eski bir düşüncedir, o kadar. farkındalık, Varlık demektir ve sadece Varlık içinizdeki bilinçsiz geçmişi çözebilir.

"Eğer çok aydınlanmış olduğunuzu düşünüyorsanız," demişti Ram Dass, "gidip bir hafta ebeveynlerinizle yaşayın." Bu iyi bir tavsiyedir. Ebeveynlerinizle olan ilişkiniz, sadece bütün ilişkilerinizin yapısını belirleyen temel ilişki değildir; aynı zamanda da Varlık derecenizi sınamak için iyi bir sınavdır. Bir ilişkide ne kadar çok ortak geçmiş varsa, o kadar şimdide yaşamanız gerekir; aksi takdirde, geçmişi tekrar tekrar yaşamak zorunda kalırsınız.

BİLİNÇLİ ACI

Eğer küçük çocuklarınız varsa, onlara elinizden geldiğince yardım edin, yol gösterin ve koruyun ama daha da önemlisi, onlara kendileri olma fırsatı tanıyın. Bu dünyaya sizin aracılığınızla gelmiş olmaları, size ait oldukları anlamına gelmez. "Senin için neyin en iyisi olduğunu ben biliyorum,"

inancı, çok küçük oldukları dönemlerde doğru olabilir ama yaşlan büyüdükçe bu doğruluk azalır. Hayatlarının gidişatıyla ilgili onlardan ne kadar beklentiniz olursa, onlarla birlikte olmaktan ziyade kendi zihninizin içinde olursunuz. Zaman içinde hatalar yapacaklardır ve bu yüzden bazı acılara katlanmak zorunda kalacaklardır; bu herkes için geçerlidir. Aslında, yaptıkları hata sadece size göre hata olabilir. Size göre hata olan bir şey, çocuklarınızın yapmaya ya da deneyimlemeye ihtiyaç duydukları şey olabilir. Onlara elinizden geldiğince yardım edin ve yol gösterin ama zaman zaman hata yapmalarına izin vermeniz gerektiğini de unutmayın; özellikle de yetişkinliğe ulaşmaya başladıkları dönemlerde. Bazen, onların acı çekmesine izin vermek zorunda da kalabilirsiniz. Hiç nedensiz şekilde acı çekebilirler ya da kendi hatalarının sonuçları olarak bunu yaşayabilirler.

Onları bütün acılardan uzak tutabilseydiniz harika olmaz mıydı? Hayır, kesinlikle olmazdı. O zaman insan olarak gelişemezlerdi ve sığ, kendi biçimsel kimlikleriyle kalırlardı. Acı çekmek, sizi derinliğe ulaştırır. İşin ilginç yanı, acı kendini biçimle tanımlamaktan kaynaklanır ve kendini biçimle tanımlamakla kaybolur. Acı büyük ölçüde egodan kaynaklanır ama acı çekmek zaman içinde egoyu yok eder; ama bilinçli şekilde acı çekmeye başlayana kadar değil.

İnsanlığın acının ötesine geçmesi gereklidir ama egonun sandığı şekilde değil. Egonun en zararlı varsayımlarından biri, en aldatıcı düşüncelerinden biri, "Acı çekmemeliyim" şeklindedir. Bazen bu düşünce size yakın birine sıçrayabilir: "Çocuğum acı çekmemeli." Bu düşüncenin kendisi, acı çekmenin kökeninde yatar. Acı çekmenin soylu bir amacı vardır: Egonun yanıp yok olması ve bilincin evrimi. Çarmıhta asılı olan adam, bunun arşetip imajıdır. O tüm insanlardır. Acı çekmeye direndiğiniz sürece, acı daha uzun sürecektir, çünkü daha fazla ego yaratacaktır. Ama acıyı kabullendiğinizde, bilinçli bir şekilde acı çektiğiniz için süreç belirgin şekilde hızlanır. Kendiniz adına ya da başka biri adına acı çekmeyi kabullenebilirsiniz; ebeveynleriniz ya da çocuklarınız gibi. Bilinçli acı çekmenin ortasında değişim vardır. Acının ateşi, bilincin ışığı haline gelir.

Ego şöyle der: "Acı çekmemeliyim." Bu düşünce, daha fazla acı çekmenize neden olur. Daima paradoksal olan gerçeğin bozulmuş bir halidir çünkü. Gerçek şu ki acının ötesine geçmeden önce, acıya evet demeniz gerekir.

BİLİNÇLİ EBEVEYNLİK

Birçok çocuğun içinde gizlenmiş, ebeveynlerine yönelik öfke ve kırgınlık vardır ve bu duygu, genellikle ilişkilerinde samimiyetsizlik yaratır. Çocuk, ebeveyninin bir insan olarak yanında olmasını ister; ne kadar bilinçli şekilde oynansa bile, rol yapmasını istemez. Çocuğunuz için bütün doğru şeyleri ve elinizden geleni yapıyor olabilirsiniz ama elinizden geleni yapmak bile yeterli değildir. Aslında, Varlığı ihmal ettiğiniz sürece, bir şeyler yapmak asla yeterli değildir. Ego, Varlık hakkında hiçbir şey bilmez ve bir şeyler yaparak zaman içinde kendinizi kurtarabileceğinize inanır. Eğer egonun tutsağı olursanız, sürekli daha fazlasını yapmakla zaman içinde sonunda kendinizi "yeterli ve tam" hissedeceğiniz bir noktaya ulaşacağınızı sanırsınız. Ama bu doğru değildir. Sadece kendinizi bir şeyler yapmaya kaptırmış olursunuz. Bütün uygarlığımız, kendini Varlığa dayanmayan ve bu yüzden hiçbir amaca hizmet etmeyen bir koşuşturmanın içinde kaybediyor.

Meşgul bir ailenin hayatına, çocuğunuzla olan ilişkinize Varlığı nasıl getirebilirsiniz? Anahtar, çocuğunuza dikkatinizi vermektir. İki tür dikkat vardır. Birine biçim temelli dikkat diyebiliriz. Diğeri ise biçimi olmayan dikkattir. Biçim temelli dikkat, elbette ki gereklidir ve onun da bir yeri ve zamanı vardır. Ama çocuğunuzla ilişkinizde sadece bu varsa, o zaman en önemli boyut eksik demektir ve Varlık sürekli olarak bir şeyler yapmakla engellenir. Biçimi olmayan dikkat, Varlık boyutundan ayrılamaz. Peki nasıl?

Çocuğunuza bakarken, dinlerken, dokunurken, bir konuda yardım ederken, şu andan başka bir şeyle ilgilenmemeniz, uyanık olmanız, farkında olmanız gerekir. O anda eğer kendinizi veriyorsanız, bir baba ya da bir anne olmazsınız. farkındalık, dinginlik, dinleyen, bakan, dokunan ve hatta konuşan Varlık olursunuz.

ÇOCUĞUNUZU TANIMAK

Siz bir insansınız. Bu ne demektir? Hayatta ustalaşmak bir kontrol sorunu değil, insan ile Varlık arasında bir denge kurmaktır. Anne, baba, eş, genç, yaşlı, oynadığınız roller, yerine getirdiğiniz fonksiyonlar, yaptığınız her şey; bütün bunlar, insan boyutuna aittir. Onun da yeri vardır ve onurlandırılması gerekir ama gerçekten anlamlı, tatmin edici bir ilişki ya da hayat için tek başına yeterli değildir. Ne kadar uğraşırsanız uğraşın, ne kadar çabalarsanız çabalayın, insan tek başına asla yeterli olamaz. Ve bir de Varlık söz konusudur. Onu dingin, farkında, uyanık bir bilinçte bulabilirsiniz ve o

bilinç de sizsiniz. İnsan biçimdir. Varlık biçimi olmayandır. İnsan ve Varlık birbirinden ayrı değil, iç içedir.

İnsan boyutunda, hiç tartışmasız bir şekilde çocuğunuzdan üstünsünüzdür. Daha büyük, daha güçlü, daha bilgili, daha deneyimli, daha beceriklisinizdir. Bütün bildiğiniz bu boyutsa, sadece bilinçaltında bile olsa kendinizi çocuğunuzdan üstün hissedersiniz. Çocuğunuzun da kendisini aşağı hissetmesini isterseniz; sadece bilinçaltında olsa bile. İlişkinizde sadece biçim olduğundan, çocuğunuzla kendiniz arasında bir eşitlik yoktur ve dolayısıyla elbette ki biçimsel olarak eşit değilsinizdir. Çocuğunuzu seversiniz ama sevginiz sadece İnsan boyu-tundadır; yani koşullu, sahiplenici ve aralıklı. Sadece Varlık boyutundayken eşit olursunuz ve ancak kendi . içinizdeki biçimi olmayan boyuta ulaştığınız zaman ilişkinizde gerçek sevgiden söz edebilirsiniz. İçinizdeki Varlık, bir diğerinin içindeki kendini tanır ve çocuk sevildiğini, saygı gördüğünü, kabullenildiğini hisseder.

Sevgi, kendinizi başka birinde görmektir. O zaman karşınızdaki kişinin "başkalığı" sadece İnsan boyutundaki bir illüzyon olarak kendini gösterir. Her çocuğun içindeki sevilme özlemi, aslında bu tanınma özlemidir; biçim seviyesinde değil, Varlık seviyesinde. Eğer ebeveynler çocuğun sadece İnsan boyutunu onurlandırır ve Varlığı ihmal ederse, çocuk ilişkinin tatmin edici olmadığını, önemli bir şeyin eksik olduğunu hisseder ve dolayısıyla, çocuğun içinde ebeveynlerine karşı bir öfke ve acı oluşur. "Neden beni tanımıyorsunuz?" Acı veya öfkenin söylediği şey aslında budur.

Bir başkası sizi tanıdığında, bu tanıma Varlık boyutunu ilişkinin her iki ucundaki insan için daha fazla bu dünyaya çeker. Dünyayı kurtaracak olan sevgi budur. Bunu özellikle çocuğunuzla ilişkiniz bağlamında anlatıyorum ama aynı prensip, elbette ki bütün ilişkiler için geçerlidir.

"Tanrı sevgidir" denir ama bu tam olarak doğru değildir. Tanrı, sayısız yaşam biçiminin içinde ve ötesindeki Tek Yaşam'dır. Sevgi ikicilliği vurgular: Seven ve sevilen, kaynak ve hedef. Dolayısıyla, sevgi ikicilliğin dünyasındaki tekliği tanımaktır. Bu, Tanrı'nın biçim dünyasındaki doğuşudur. Sevgi, dünyayı daha az dünyevi, daha az yoğun, ilahi boyuta karşı daha duyarlı ve şeffaf kılar; böylece, bilincin ışığı dünyaya girebilir.

ROL YAPMAKTAN VAZGEÇMEK

Herhangi bir durumda sizden isteneni, role dönüştürmeden yapmak, hepimizin öğrenmek için burada bulunduğumuz yaşama sanatının temel

dersidir. Eğer bir eylemi kimliğinizi korumak ya da güçlendirmek yerine sadece yapılması gerektiği için yaparsanız ve kendinizi onunla tanımlamazsanız, yaptığınız her şeyde en güçlü olursunuz. Her rol, bir benlik kurgusudur ve onun aracılığıyla her şey kişiselleşir, böylece yozlaşır ve zihin yapımı "küçük ben" tarafından bozulur. Bu dünyanın güç merkezlerinde bulunan çoğu insan - politikacılar, televizyoncular, din ve iş dünyasının liderleri, tamamen kendi rolleriyle tanımlanırlar ve bu konuda çok az istisna vardır. Onlara VIP gözüyle bakılabilir ama aslında bu egosal oyunda kendi rollerini oynayan insanlardan daha fazlası değildirler; oyun çok önemliymiş gibi görünse de, aslında gerçek amacından sapar. Shakespeare'in deyimiyle, "bir aptal tarafından anlatılan, gürültü ve bağırış çağırışlarla dolu, hiçbir mesaj vermeyen bir hikâye." İşin ilginç yanı, Shakespeare bu sonuca vardığında, daha televizyon icat edilmemişti bile. Eğer egosal dünya dramının herhangi bir amacı varsa, o da dolaylı bir amaçtır: Gezegen üzerinde giderek daha fazla acıya neden olmaktadır ve her ne kadar ego yaratımı olsa da, acı aynı zamanda egonun da sonudur. Egonun içinde yanıp kül olduğu ateştir.

Rol yapan karakterlerle dolu bir dünyada, zihin ürünü imajlar yansıtmayan ama Varlığın özüne derinden bağlı olan birkaç kişi - böyle insanlar televizyonda, basında ve hatta iş dünyasında bile vardır -olduklarından daha büyükmüş gibi görünmeye çalışmak yerine sadece kendileri olanlar, bu dünyada öne çıkanlar ve gerçekten fark yaratacak olanlardır. Onlar, yeni bilinci getirenlerdir. Yaptıkları her şey, bütünsel amaçla uyum içinde oldukları için güçlenir. Ama etkileri yaptıklarından çok daha öteye geçer. Sadece varlıkları bile - basit, doğal, varsayımsız - bağlantıya girdikleri herkes üzerinde değiştirici bir etki yapar.

Rol yapmadığınızda, yaptığınız şeyde ego olamaz. Çünkü benliğinizi korumak ya da güçlendirmek gibi gizli bir amacınız yoktur. Sonuç olarak, eylemlerinizde çok daha fazla güç olur. Tamamen duruma odaklanırsınız. Onunla bir olursunuz. Özel biri olmaya çalışmazsınız. Tamamen kendiniz olduğunuzda, en güçlü, en etkili siz olursunuz. Ama kendiniz olmak için çabalamayın. Bunu ya da şunu yapmak için çabalamaya başladığınız anda, rol yapıyorsunuz demektir. "Sadece kendiniz olun," iyi bir tavsiyedir ama aynı zamanda yanlış da anlaşılabilir. O zaman zihin araya girerek şöyle diyecektir: "Bir bakalım. Nasıl kendim olabilirim?" Ve bir strateji geliştirecektir: "Kendim olmak." Başka bir rol. "Nasıl kendim olabilirim?" aslında yanlış bir sorudur. Kendiniz olmak için bir şey yapmanız gerektiğini

belirtir. Ama burada nasıldan söz edemezsiniz, çünkü zaten kendinizsinizdir. Sadece kimliğinize fazladan yük eklemeyi bırakın. "Ama kim olduğumu bilmiyorum ki. Kendim olmanın ne demek olduğunu bilsem..." Eğer kim olduğunuzu bilmemek konusunda tamamen rahat olabilirseniz, o zaman geride kalan gerçekte kim olduğunuz-dur; insanın ardındaki Varlık, zaten tanımlanmış olan bir şeyden ziyade saf bir potansiyeldir.

Kendinizi tanımlamaya çalışmaktan vazgeçin, bunu ne kendinize ne de başkalarına yapmayın. Ölmezsiniz, merak etmeyin. Tam aksine, yaşamaya başlarsınız. Başkalarının sizi nasıl tanımladığıyla da ilgilenmeyin. Onlar sizi tanımladıklarında, kendilerini sınırlarlar ve bu da onların sorunudur. İnsanlarla paylaşıma girdiğinizde, bir fonksiyon ya da rol olarak orada kalmayın, Varlık olarak orada olun.

Ego neden rol yapar? İncelenmemiş bir varsayım, temel bir yanlış, bilinçsiz bir düşünce yüzünden. Düşünce şudur: Ben yeterli değilim. Başka bilinçsiz düşünceler onu izler: Tamamen kendim olabilmek için, rol yapmak zorundayım; daha fazla ben olabilmek için daha fazlasına sahip olmalıyım. Ama zaten olduğunuzdan daha fazlası olamazsınız, çünkü fiziksel ve psikolojik biçiminizin altında Hayat'ın kendisiyle birsinizdir. Biçim olarak, daima birilerinden aşağı ve birilerinden üstün olacaksınızdır. Temelde, aslında kimseden üstün ya da aşağı değilsinizdir. Gerçek özgüven ve gerçek tevazu, bu anlayıştan doğar. Egonun gözünde, özgüven ve tevazu birbirine zıttır. Gerçekte ise aynıdırlar ve tektirler.

PATOLOJİK EGO

Kelimenin daha geniş anlamıyla, aldığı biçim ne olursa olsun, egonun kendisi zaten patolojiktir. Kelimenin antik Yunan kökenine baktığımızda, bu terimin egoya uygulandığında ne kadar uygun düştüğünü görürüz. Kelime normalde bir hastalığı tanımlamak için kullanılmasına rağmen, aslında acı çekmek anlamına gelen pathos kelimesinden türemiştir. Buda bunu 2.600 yıl önce insan durumunun özelliği olarak keşfetmişti.

Egonun tutsağı olan bir kişi, acı çekmeyi acı çekmek olarak algılamaz, herhangi bir duruma verilecek en doğru tepki olarak görür. Kendi körlüğünde, ego kendisi ve başkaları üzerinde yarattığı acıyı görmez. Mutsuzluk, egonun yarattığı salgın bir zihinsel-duygusal hastalıktır. Gezegenimizin çevre kirliliğine eşit bir miktara sahip olduğunu söylemek yanlış olmaz. Öfke, endişe, nefret, kırgınlık, hoşnutsuzluk, kıskançlık, gıpta

vb. olumsuz olarak algılanmaz, tamamen yanlış değerlendirilir ve başka biri ya da bir dış etkenden kaynaklandığı iddia edilerek haklı çıkarılır. "Acım için seni sorumlu tutuyorum." Egonun söylediği şey budur.

Ego bir durumla o durum hakkındaki yorumu ve tepkisi arasında bir ayırım yapamaz. "Ne kötü bir gün," diyebilirsiniz ve bunu yaparken, soğuk, rüzgâr, yağmur ya da tepki verdiğiniz her neyse, aslında kötü olmadığını anlamazsınız. Onlar her nasılsa öyledir. Asıl kötü olan tepkiniz, içsel direnciniz ve o direncin yarattığı duygudur. Shakespeare'in dediği gibi, "İyi ya da kötü diye bir şey yoktur; sadece düşünce onu isimlendirir." Dahası, egoyu güçlendirdiği için, aslında ego acı çekmekten ya da olumsuzluklardan hoşlanır.

Örneğin, öfke veya kırgınlık, ayrılık duygusunu vurguladığı için egoyu fazlasıyla güçlendirir ve başkalarının başkalığını vurgularken, "haklı olmak" gibi bir zihinsel kale yaratır. Bu tür olumsuz düşüncelerin vücudunuzun içinde yarattığı fizyolojik değişimleri gözlemleyebilseydiniz, kalbin çalışmasını nasıl zorladığını, sindirim ve bağışıklık sistemlerini nasıl zayıflattığım görebilseydiniz, bu tür durumların gerçekten de patolojik olduğunu, zevk değil, acı çekmek anlamına geldiğini kolayca anlardınız.

Olumsuz bir durumda olduğunuzda, içinizde o olumsuzluğu isteyen, onu zevk olarak algılayan ya da istediğinizin o olduğuna sizi inandıran bir şey vardır. Aksi takdirde, kim olumsuzluğa takılı kalmak, kendilerini ve başkalarını üzücü durumlara sokmak, kendi vücudunda hastalık yaratmak ister ki? Dolayısıyla, içinizde bir olumsuzluk hissettiğiniz her seferinde, eğer içinizde bundan zevk alan bir şeyin varlığını fark ederseniz, hemen egonun farkına varmaya başlarsınız. Bu olduğu anda, kimliğiniz egodan farkındalığa kayar. Dolayısıyla ego zayıflar ve farkındalık güçlenir.

Eğer olumsuzluğun ortasında "Şu anda kendi acımı kendim yaratıyorum," diyerek farkına varırsanız, şartlanmış egosal durumların ve tepkilerin sınırlarının ötesine geçmeye başlarsınız. Böylelikle farkındalık sayesinde size gelecek sonsuz olasılık için kapıyı aralamış olursunuz; o zaman herhangi bir durumla başa çıkmak için daha zekice yollar bulabilirsiniz. Mutsuzluğunuzu aptallık olarak tanımladığınız anda, kendinizi ondan özgür kılarsınız. Olumsuzluk, zekâ değildir. Daima egodur. Ego akıllı olabilir ama zeki değildir. Akıllılık kendi küçük hedeflerini izler. Zekâ, her şeyin birbiriyle bağlantılı olduğu büyük resmi görür. Akıllılık kişisel çıkarlara hizmet eder ve son derece dar görüşlüdür. Çoğu politikacılar ve işadamları

akıllıdır. Ama çok azı zekidir. Akıllılık sayesinde elde edilen şeyler, kısa ömürlüdür ve daima zaman içinde kendi sonlarını getirirler. Akıllılık bölücüdür; zekâ birleştiricidir.

VAR OLMANIN GÜCÜ ARKA PLANDAKİ MUTSUZLUK

Ego ayrılık yaratır ve ayrılık da acıya yol açar. Ego bu yüzden açıkça patolojiktir. Öfke, nefret ve benzeri duygulardan ayrı olarak, olumsuzluğun daha gizli biçimleri de vardır, sabırsızlık,sinirlilik, endişe ve bıkkınlık gibi. Çoğu insanın içsel durumunu biçimlendiren arka plandaki mutsuzluğu bunlar oluşturur. Onları fark edebilmek için son derece uyanık olmanız ve anda yaşamanız gerekir. Bunu yaptığınızda, uyanmaya başlarsınız ve zihnin yanlış tanımlamalarından uzaklaşırsınız.

Bu, sık sık gözden kaçırılan ama son derece yaygın olan bir olumsuz durumdur. Size de tanıdık gelebilir. Sık sık geri planda kalan bir kırgınlık olarak tanımlanabilecek belli belirsiz bir hoşnutsuzluk hissediyor musunuz? Birçok kişi, hayatlarının büyük bölümünü bu durumda geçirirler. Kendilerini o kadar onunla tanımlamışlardır ki geri çekilip tam olarak göremezler. Bunun temelinde, belli bilinçaltı inançları ya da diğer bir deyişle düşünceler yatar. Bu düşünceleri düşünme şekliniz, uyurken rüya görmeniz gibidir. Diğer bir deyişle, o düşünceleri düşündüğünüzün farkında olmazsınız; tıpkı rüyadayken rüya gördüğünüzün farkında olmadığınız gibi.

Size arka plandaki mutsuzluğu destekleyen en yaygın düşüncelerden bazılarını vereceğim. İçeriklerini ayırdım ama yapıları olduğu gibi duruyor. Bu şekilde daha belirgin olacaklardır. Hayatınızın arka planında bir mutsuzluk olduğunu hissettiğiniz her seferinde (ya da ön planında), aşağıdaki düşünce kalıplarının hangilerinin uygun olduğunu inceleyin ve kendi özel durumunuza göre içeriklerini kendiniz doldurun:

"Huzurlu (mutlu, tatmin, vb.) olabilmem için, önce hayatımda olması gereken bazı şeyler var. Bunun henüz olmaması beni üzüyor. Belki de bu üzüntüm sayesinde sonunda olur."

"Geçmişte olmaması gereken bir şey oldu ve bu beni çok üzüyor. Eğer o olay olmasaydı, şimdi huzurlu ve mutlu olacaktım."

"Şimdi olmaması gereken bir şey oluyor ve huzurlu olmamı engelliyor."

Bu bilinçaltı düşünceler genellikle bir kişiye yöneltilir ve "oluyor," bu durumda "yapıyor"a dönüşür.

"Huzurlu olabilmem için bunu ya da şunu yapman gerek. Bunu henüz yapmadığın için sana kırgınım. Belki kırgınlığım sayesinde artık bunu yaparsın."

"Geçmişte yaptığın (ya da yaptığım,), söylediğin ya da yapamadığın bir şey, şimdi mutlu olmamı engelliyor."

"Şimdi yaptığın ya da yapamadığın bir şey, mutlu olmamı engelliyor."

VAR OLMANIN GÜCÜ MUTLULUĞUN SIRRI

Yukarıdakilerin hepsi gerçeklikle karıştırılan varsayımlar, incelenmemiş düşüncelerdir. Sizi şimdi huzurlu olmadığınıza ya da olamayacağınıza inandırmak için egonun kurguladığı hikâyelerdir. Huzurlu olmak ve kendiniz olmak, aslında aynı şeydir. Ego der ki: Belki gelecekte bir gün, huzurlu olabileceğim; eğer bu, şu ya da o olursa, bunu ya da şunu elde edersem. Ya da şöyle der: Geçmişimde olan bir şey yüzünden asla huzurlu olamayacağım. Eğer başka insanların hikâyelerini dinlerseniz, şöyle bir başlıkla karşılaşırsınız: "Şimdi Neden Huzurlu Olamıyorum." Ego, huzurlu olmak için tek fırsatınızın şimdide olduğunu bilmez. Ama belki de biliyordur ve sizin de keşfetmenizden korkuyordur. Sonuçta huzur, egonun sona ermesidir.

Şimdi nasıl huzurlu olabilirsiniz? Şu anla barış yaparak. Unutmayın, hayat oyununu sadece "şimdi"de oynayabilirsiniz. Başka bir zaman ya da yer olamaz. Şu anla barış yaptığınız anda, neler olduğunu görün, neler yapabildiğinizi veya ne yapmayı seçebildiğinizi ya da hayatın sizin sayenizde neler yaptığını görün. Yaşam sanatını özetleyen, bütün başarıların ve mutluluğun sırrını veren sadece üç kelime var: Yaşamla Bir Olun. İnsanın yaşamla bir olması, şimdiyle bir olmasıdır. O zaman aslında hayatı yaşamadığınızı, hayatın sizin sayenizde yaşadığım görürsünüz. Hayat dansçıdır ve siz de danssınız.

Ego gerçekliğe karşı kırgın olmayı sever. Gerçeklik nedir? Her neyse o. Buda buna tatata derdi; hayatın böyleliği. Yani şu an nasılsa öyle. Anın böyleliğine karşı çıkmak, egonun temel özelliklerinden bilidir. Egonun beslendiği olumsuzluğu ve bayıldığı mutsuzluğu yaratan şey budur. Bu şekilde kendinize ve başkalarına acı çektirirsiniz ve ne yaptığınızı, aslında dünyada cehennemi yarattığınızı bile bilmezsiniz. Farkında olmadan acı yaratmak; işte bilinçsiz yaşamanın özü. Bu, tamamen egonun esiri olmak demektir. Egonun kendini tanıyamaması ve ne yaptığını görememesi, inanılmazdır. Başkalarına acı çektiren şeyler yapar ve bunun farkına bile

varmaz. Bu işaret edildiğinde, öfkeyle inkar eder, akıllıca tartışmalara girişir ve gerçekleri çarpıtmak için kendini haklı çıkarmaya çalışır, insanlar bunu yapar, şirketler bunu yapar, hükümetler bunu yapar. Diğer her şey başarısız olduğunda, ego bağırıp çağırmaya, ve hatta fiziksel şiddete başvurur. Komandoları gönderin. İsa'nın çarmıhtayken söylediği sözlerin anlamını ancak şimdi anlayabiliyoruz: "Onları bağışla, çünkü ne yaptıklarını bilmiyorlar."

Binlerce yıldır insanlığı etkisi altında tutan acıya son vermek için, önce kendinizden başlamalı, içsel durumunuzla ilgili sorumluluğunuzu kabul etmelisiniz. Bu da şimdi demektir. Kendinize şöyle sorun: "Şu anda içimde herhangi bir olumsuzluk var mı?" Sonra uyanık olun ve hem duygularınızı hem de düşüncelerinizi gözlemleyin. Daha önce sözünü ettiğim mutsuzluğu izleyin. Bu mutsuzluğu gerçeklikle açıklamaya ve haklı çıkarmaya çalışan düşüncelere karşı dikkatli olun. Kendi içinizdeki olumsuz bir durumun farkına varmanız, başarısız olduğunuz anlamına gelmez; tam aksine, başarılı olduğunuz anlamına gelir. O farkındalık başlayana kadar, insan kendini içsel durumuyla tanımlama eğilimindedir ve bu tanımlama da egodur. farkındalıkla birlikte düşüncelerden, duygulardan ve tepkilerden uzaklaşmak gelir. Bu, inkarla karıştırılmamalıdır. Düşünceler, duygular veya tepkiler tanınır ve tanındıkları anda, otomatik olarak çözülür. O zaman benlik duygunuzda belirgin bir değişiklik olur: Daha önce duygularınız, düşünceleriniz ve tepkilerinizdiniz; şimdi ise o durumlara tanıklık eden Varlıksınız.

"Bir gün egomdan kurtulacağım." Bunu kim söylüyor? Ego! Egodan kurtulmak hiç de o kadar büyük bir iş değildir; tam aksine, çok basittir. Bütün yapmanız gereken, kendi düşüncelerinizin ve duygularınızın farkında olmaktır. Bu gerçekte bir "yapış" değil, bir "görüş"tür. Bu açıdan, kendinizi egodan kurtarmak için yapabileceğiniz bir şey olmadığını söylemek doğrudur. Bu değişiklik gerçekleştiğinde, düşünceden farkındalığa geçtiğinizde, egonun aklından çok daha büyük bir zekâ hayatınızı kontrol altına alır. Duygular ve hatta düşünceler bile farkındalık sayesinde kişisellikten uzaklaşır. Kişiliksiz doğaları tanınır. Artık içlerinde benlik kalmaz. Sadece insan duyguları, insan düşünceleridir. Bir hikâyeden ibaret olan bütün kişisel geçmişiniz, bir yığın düşünce ve duygu, ikincil derecede öneme sahip olur ve artık bilincinizin en yüksek noktasını meşgul etmez. Artık kimlik duygunuzun temelini oluşturan şey onlar değildir. Siz Varlığın ışığı, tüm düşünce ve duygulardan önce var olan farkındalık olursunuz.

ECKHART TOLLE EGONUN PATOLOJİK BİÇİMLERİ

Daha önce gördüğümüz gibi, eğer kelimeyi daha geniş anlamıyla kullanırsak, ego temel doğasında patolojiktir. Birçok zihinsel rahatsızlık, normal bir kişide görülen aynı türde egosal özelliklerden oluşur ama bazı durumlarda o kadar güçlü bir hale gelir ki patolojik doğaları şimdi kişinin kendisi dışında herkes için son derece açıktır.

Örneğin, birçok normal insan, kendilerini olduklarından daha önemli, daha özel göstermek ve başkalarının gözündeki imajlarını güçlendirmek için zaman zaman yalan söyleyebilirler; kim oldukları, başarıları, yetenekleri, sahip oldukları şeyler ve egonun kendini tanımladığı daha birçok şey konusunda. Ama egonun yetersizlik duygusuyla ve "daha fazla" olma ihtiyacıyla güdülenen bazıları, yalan söylemeyi alışkanlık haline getirirler. Size kendileri ve geçmişleri hakkında söyledikleri şeylerin çoğu, tam bir hayal ürünü, egonun kendini daha büyük ve daha özel hissetmek için kurguladığı bir hikâyeden ibarettir. Büyüklük tutkuları ve şişirilmiş içsel imajları bazen başkalarını inandırabilir ama genellikle uzun sürmez. Etraflarındaki çoğu kişinin durumun tam bir kurgudan ibaret olduğunu anlamaları zor olmaz.

Adına paranoid şizofreni ya da sadece paranoya denen zihinsel hastalık, temelde egonun abartılmış halidir ve zihnin temelde yatan bir korkuyu haklı çıkarmak için uydurduğu bir hikâyeden ibarettir. Hikâyenin temel unsuru, belli insanların (bazen insanların çoğu ya da tüm insanlar) bana karşı komplo kuruyordur, beni kontrol etmeye ya da öldürmeye çalışıyordur. Hikâyenin bazen içsel bir tutarlılığı ve mantığı vardır; dolayısıyla başkalarını da inandırabilir. Bazen organizasyonların veya ülkelerin bile temellerinde paranoid inanç sistemleri olabilir. Egonun korkuları ve başka insanlara karşı güvensizliği, algılanan hatalarına odaklanarak ve bu hataları insanların kimlikleriyle birleştirerek başkalarının "başkalığını" vurgulama çabası, bir parça ileri götürülerek insanları canavarmış gibi gösterir. Egonun başka insanlara ihtiyacı vardır ama asıl ikilemi, derinlerde onlardan korkması ve nefret etmesidir. Jean Paul Sartre'ın "Cehennem başka insanlardır" sözü, aslında egonun sözüdür. Paranoyaya yakalanmış bir kişi, sürekli olarak cehennemi yaşar ama içinde belli ölçülerde egosal kalıpların kendini gösterdiği herkes, cehennemi belli bir ölçüde hisseder zaten. İçinizdeki ego ne kadar güçlüyse, o kadar büyük olasılıkla hayatınızdaki sorunlar için başka insanları suçlarsınız. Sizin de başkaları için hayatı

zorlaştırma olasılığınız yüksek olur. Ama elbette ki bunu kendiniz göremezsiniz. Durum daima başkalarının size bir şeyler yapması şeklindedir.

Paranoya dediğimiz zihinsel hastalık, aynı zamanda kendini her egoda bulunan başka bir semptom olarak da ifade eder ama paranoyada daha aşırı bir biçime bürünür. Bu rahatsızlığa yakalanmış olan kişi ne kadar zulme uğradığını, insanların arkasından işler çevirdiğini ya da tehdit edildiğini düşünürse, kendi benlik duygusunu o ölçüde evrenin merkezi olarak görür ve başka insanlar açısından kendini o denli özel ve önemli hisseder. Kurban olma duygusu, başka insanlar tarafından haksızlığa uğramış olma hissi, ona kendini çok özel hissettirir. Kendini kandırma sisteminin temelini oluşturan hikâyede, genellikle kendisini hem kurban hem de dünyayı kötü güçlerden kurtaran potansiyel kahraman olarak görür.

Kabilelerin, ulusların ve dinî organizasyonların kolektif egosu, sık sık güçlü bir paranoya unsurunu barındırır: Kötülere karşı biz. İnsanlığın çektiği acıların büyük bölümünün nedeni budur. İspanyol Engizisyonu, kâfirlerin ve "cadıların" yakılışı, uluslararası ilişkilerin sonunda Birinci ve İkinci Dünya Savaşı'na yol açması, tarih boyunca Komünizm, "Soğuk Savaş," 1950'lerde Amerika'daki McCarthy akımı, Orta Doğu'da hâlâ süren şiddetli çatışmalar; hepsi, insanlık tarihinde aşırı boyutlara ulaşmış kolektif paranoyanın ürünüdür.

Bireyler, gruplar ya da uluslar ne kadar bilinçsiz hale gelirse, egosal patolojinin fiziksel şiddete dönüşme olasılığı da o kadar artacaktır. Şiddet, egonun kendine değer katmak, kendisinin haklı ve başkalarının haksız olduğunu kanıtlamak için başvurduğu ilkel ama hâlâ çok yaygın bir yöntemdir. Bir tartışma nedir? İki ya da daha fazla sayıda insanın, birbirlerinden farklı fikirlerini ifade etmesidir. Tartışmanın parçası olan her kişi, kendini görüşlerini oluşturan düşüncelerle tanımlamış, o düşünceler benlik duygusuna eklenen zihinsel pozisyonlar haline gelmiştir. Diğer bir deyişle, kimlik ve düşünce birleşmiştir. Bu olduğunda, ben görüşlerimi (düşüncelerimi) savunduğumda, kendimi savunuyormuş gibi hisseder ve buna göre davranırım. Farkında olmadan, hayatta kalmak için savaşıyormuşum gibi hisseder ve hareket ederim; dolayısıyla, duygularım bilinçaltımdaki bu inancı yansıtır. Karmakarışık olurlar. Öfkeli, üzgün, savunmacı veya saldırgan olurum. Yok olmamak için, her ne pahasına olursa olsun kazanmaya çalışırım. Bu bir illüzyondur. Ego, zihinsel

pozisyonların ve zihnin kimlikle hiçbir ilgisi olmadığını bilmez, egonun kendisi gözlemlenmeyen zihindir.

Zeıı şöyle der: "Gerçeği arama. Sadece görüşlerine sıkı sıkıya tutunmaktan vazgeç." Bu ne demektir? Kendinizi zihinle tanımlamaktan vazgeçin demektir. Bunu yaptığınızda, zihnin ötesinde kalan gerçek kimliğiniz zaten kendiliğinden ortaya çıkacaktır.

İŞ - EGO İLE VE EGOSUZ

Bazı insanlar, egodan tamamen özgürleştikleri anlar yaşarlar. Yaptıkları işte sıra dışı başarılar kazanmış olanlar, işlerini yaparken tamamen ya da büyük ölçüde egolarından kurtulurlar. Bunun farkında olmayabilirler ama çalışmaları bir ruhsal uygulama haline gelir. Çoğu işlerini yaparken şimdidedirler ve özel hayatlarında görece bilinçsiz durumlarına geri dönerler. Yani Varlık durumları, hayatlarının belli bir alanıyla sınırlanmıştır. İşlerini hiçbir şekilde gizli çıkarlar peşinde olmadan, anın kendilerinden istediği şeye içtenlikle cevap vererek yapan öğretmenler, sanatçılar, hemşireler, doktorlar, bilim adamları, sosyal görevliler, garsonlar, kuaförler, işadamları ve pazarlamacılarla tanıştım. Yaptıkları şeyle bütünleşirler, Şimdi ile ve işleri ya da karşılarındaki kişiyle bir olurlar. Bu insanların etkileri, yaptıkları işin çok ötesine geçer. Kendileriyle bağlantıya giren herkeste egolarının azalmasına yol açan bir etki yaparlar. Ağır egolara sahip insanlar bile, bazen bu insanların yanında rahatlayabilir, savunmalarını indirebilir ve rol yapmayı bırakabilirler. Egoları olmadan çalışan insanların yaptıkları işte başarılı olmaları hiç de şaşırtıcı değildir. Yaptığı şeyle bir olan herkes, yeni bir dünya yaratmaktadır.

Yaptıkları şeyde teknik açıdan iyi olabilen ama egoları yüzünden sürekli çalışmaları sabote edilen insanlarla da karşılaştım. Bu insanların dikkatleri sadece kısmen yaptıkları işe odaklanır; diğer parçası kendileri üzerine odaklanmıştır. Egoları takdir bekler ve bunu yeterince alamadığında, enerjisini kırgınlığa harcar ve asla yeterince alamaz. "Başka biri benden daha fazla takdir ediliyor olabilir mi?" Ya da temel odakları kazanç veya güçtür ve çalışmaları bu amaca hizmet etmekten öteye gidemez. Yapılan bir iş bir amaca hizmet etmekten öteye geçemediğinde, yüksek kaliteye sahip olamaz. Böyle insanların çalışmalarında sorunlar, engeller ya da zorluklar baş gösterdiğinde, işler bekledikleri gibi gitmediğinde, başka insanlar ya da şartlar işbirlikçi olmadığında, hemen yeni durumla bir hale gelmek ve anm gereklerine cevap vermek yerine, duruma karşı tepki verirler ve kendilerini

ondan ayırırlar. Kendini kişisel olarak saldırıya uğramış hisseden bir "ben" vardır ve bol miktarda enerji yararsız itirazlara ya da öfkeye harcanır; oysa aynı enerji, ego tarafından harcanmasa, durumu düzeltmek için kullanılabilir. Dahası, bu "anti" enerji yeni engeller, yeni sorunlar yaratır. Gerçek şu ki birçok kişi kendinin en büyük düşmanıdır.

İnsanlar başkalarından yardımı ya da bilgiyi esirgediklerinde veya daha başarılı olamasınlar diye sabote etmeye çalıştıklarında, farkında olmadan aslında kendi işlerini sabote ederler. İşbirliği, gizli bir çıkarı olmadığı sürece egoya yabancı bir kavramdır. Ego, siz başkalarına bir şeyler verdikçe, işlerin daha düzgün akacağını ve her şeyin size daha kolay geleceğini bilmez. Başkalarına az yardım ettiğinizde ya da hiç yardım etmediğinizde, yollarına engeller koyduğunuzda, evren de - insan ve şartlar halinde - size az yardım eder ya da hiç yardım etmez, çünkü kendinizi bütünden uzaklaştırmış olursunuz. Egonun bilinçsiz "yetmez" duygusu, başka birinin başarısına o başarı kendisinden alınmış gibi yaklaşmasına neden olur. Başka birinin başarısı karşısında duyduğunuz kırgınlığın kendi başarı şansınızı perdelediğini bilmez. Başarıyı kendinize çekebilmek için, gördüğünüz her yerde onu kutlamanız ve onurlandırmanız gerekir.

HASTALIKTA EGO

Bir hastalık egoyu güçlendirebilir ya da zayıflatabilir. Eğer şikayet ediyorsanız, kendinize acıyorsanız ya da hasta olduğunuz için öfkeleniyorsanız, egonuz güçlenir. Hastalığı kavramsal kimliğinizin bir parçası haline getirdiğiniz zaman da güçlenir: "Ben böyle böyle bir hastalığın pençesindeyim." Güzel, o zaman kim olduğunuzu anlarız. Diğer yandan, normal hayatlarında büyük egolara sahip olan bazıları, hastalandıklarında insanlara karşı aniden nazik, kibar ve çok daha yumuşak davranmaya başlarlar. Normal hayatta sahip olamayacakları görüşler geliştirebilirler. İçsel bilgilerine ulaşabilir, bilgece sözler söyleyebilirler. Ama iyileştiklerinde enerji geri döner ve egoyu da beraberinde geri getirir.

Hasta olduğunuzda, enerji seviyeniz oldukça düşüktür ve organizmanın zekâsı kontrolü ele alarak geri kalan enerjiyi vücudu iyileştirmek için kullanabilir; dolayısıyla, zihin için yeterince enerji kalmaz ve bu da egosal düşüncelerin ve duyguların yeterli gücü bulamayacağı anlamına gelir. Ego, ciddi miktarda enerji harcar. Ama bazı durumlarda, ego geri kalan azıcık enerjiyi kendi amaçları için kullanır. Sizin de tahmin edeceğiniz gibi, hastalandıklarında egoları güçlenen insanların iyileşmesi daha uzun sürer.

Bazılarında ise hastalık kronik hale gelir ve kendi sahte benlik duygularının bir parçası olur.

KOLEKTİF EGO

Kendinizle yaşamak ne kadar zor! Egonun kişisel benlik tatminsizliklerinden kaçmak için kullandığı yollardan biri, benlik duygusunu kendini bir grupla tanımlayarak güçlendirmeye çalışmaktır; bir ulus, bir politik parti, şirket, kurum, mezhep, kulüp, çete, futbol takımı gibi.

Bazen kişi hiçbir ödül, karşılık ya da takdir beklemeden hayatını daha büyük bir kolektif amaca hizmet etmeye adadığında, kişisel egosu tamamen dağılabilir. Kişisel benlik duygusunun yükünden kurtulmak ne kadar da rahatlatıcıdır. Grubun üyeleri, ne kadar sıkı çalışsalar da, ne kadar fedakarlıklar yapsalar da, kendilerini mutlu ve tatmin olmuş hissederler. Egonun ötesine geçmiş gibi görünürler. Asıl soru şudur: Gerçekten özgür kalmışlar mıdır, yoksa ego sadece kişisel olmaktan çıkıp kolektif hale mi gelmiştir?

Kolektif ego, kişisel egoyla hemen hemen aynı özellikleri gösterir; çatışma ve düşman ihtiyacı, daha fazlasını istemek, başkalarına karşı kendini haklı çıkarma takıntısı gibi. Er ya da geç, kolektif ego diğer kolektif egolarla çatışmaya girişecektir, çünkü farkında olmadan çatışma aramaktadır ve sınırlarını, dolayısıyla da kimliğini belirlemek için zıtlıklara ihtiyacı vardır. O zaman grup üyeleri, ego temelli bir harekelin etkisiyle ister istemez acı çekeceklerdir. O anda uyanarak kolektif yapılarının güçlü bir delilik unsuru içerdiğini anlayabilirler.

Aniden uyanıp kendinizi birlikte tanımladığınız ve uğrunda çalıştığınız kolektif bilincin aslında deli olduğunu anlamak başlangıçta acı verici olabilir. Bazı insanlar bu noktada daha sinik ya da daha öfkeli hale gelerek tüm değerleri inkâr edebilirler. Bu, ilk inanç sistemi bir hayal olarak algılandığı ve dolayısıyla çöktüğü zaman, hemen başka bir inanç sistemini benimsediklerini gösterir. Egolarının ölümüyle yüzleşememiş, kaçarak başka birine yönelmişlerdir.

Kolektif ego, genellikle o egoyu oluşturan bireylerden daha bilinçsizdir. Örneğin, kalabalıklar (geçici kolektif egosal kimliklere sahiptirler) o kalabalığın dışındayken bireylerin yapmayacağı şeyler yapabilirler. Birçok ülke, sık sık bireysel boyutta ancak psikopatlık olarak algılanabilecek davranışlara başvurmaktadır.

Yeni bilinç ortaya çıkarken, bazı insanlar aydınlanmış bilinçlerini yansıtan gruplar oluşturma ihtiyacı duyacaklardır. Bu gruplar kolektif egolar olmayacaktır. Bu grupları oluşturan kişilerin kendi kimliklerini o gruplarla tanımlamaya ihtiyaçları yoktur. Kimliklerini tanımlamak için artık biçim peşinde değillerdir. O grupları oluşturan kişiler egolarından tamamen kurtulamamış olsalar bile, kendilerindeki veya başkalarındaki egoyu hemen tanıyabilecek kadar farkındalıkları olacaktır. Ama ego sürekli araya girmek ve kontrolü ele almak isteyeceği için, kişinin sürekli olarak uyanık kalması gerekir. İnsan egosunun farkındalık ışığına çıkarılarak çözülmesi; aydınlanma grupları, yardım organizasyonları, okullar ya da insanların birlikte yaşadığı toplumlar olsun, bu grupların öncelikli amaçlarından biri bu olacaktır. Aydınlanmış kolektif bilinçler, yeni bilincin yükselmesinde önemli bir fonksiyonu yerine getirecektir. Egosal kolektifler sizi bilinçsizliğe ve acı çekmeye sürüklerken, aydınlanmış kolektif gezegen çapında değişimi hızlandıracak bir bilinç anaforu oluşturabilir.

ÖLÜMSÜZLÜĞÜN İNKAR EDİLEMEZ KANITI

Ego, insan psikolojisinde kimliğin kendini ikiye ayırdığı noktadaki çatlaktan içeri girer ve bu ayrımı "ben" ve "kendim" şeklinde isimlendirebiliriz. Dolayısıyla, kelimeyi kişilik bölünmesi şeklindeki yaygın anlamıyla kullanırsak, her ego aslında şizofrendir. Kendinize ait bir zihinsel imajla yaşarsınız ve bu kavramsal benlikle bir ilişki içine girersiniz. Hayatın kendisi kavramsallaşır ve "hayatım"dan söz ettiğinizde konuştuğunuz kişilerin "hayatlarından ayrılır. "Hayatım" diye düşündüğünüz ya da konuştuğunuz ve buna inandığınız her seferinde, aldatıcı bir aleme sürüklenirsiniz. Eğer "hayatım" diye bir şey varsa, hayat ve benim de ayrı şeyler olmamız gerekir ki bu aynı zamanda hayatımı kaybedebileceğim anlamına da gelir. Ölüm gerçek bir tehdit olarak görünmeye başlar. Kelimeler ve kavramlar, hayatı kendi içlerinde gerçeklikleri olmayan ayrı parçalara böler. "Hayatım" kavramının ayrılık duygusunun kökeni, yani egonun kaynağı olduğunu bile söyleyebiliriz. Eğer ben ve hayat ayrıysak, ben hayattan başka bir şeysem, o zaman her şeyden ayrıyımdır. Ama onlardan nasıl ayrı olabilirim ki? "Ben" nasıl hayattan, Varlık'tan ayrı olabilir ki? Bu tamamen imkânsızdır. Dolayısıyla, "hayatım" diye bir şey yoktur ve ben de bir hayata sahip olamam. Ben hayatın kendisiyim. Ben ve hayat tekiz. Bunun aksi olamaz. O halde hayatımı nasıl kaybedebilirim? Zaten sahip olmadığım bir şeyi nasıl kaybedebilirim? Ben olan bir şeyi nasıl kaybedebilirim? Bu imkânsızdır.

5. Bölüm -ACI – BEDEN

Çoğu insanın düşünce sistemi büyük ölçüde istek dışı, otomatik ve tekrarlayıeı bir şekilde çalışır. Bu, bir tür zihinsel parazitten daha fazlası değildir ve gerçek bir amaca hizmet etmez. En kısa tabiriyle, aslında düşünmezsiniz: Düşünce kendiliğinden oluşur. "Düşünüyorum" ifadesi, bir kasıt bildirir. Konu hakkında söz hakkınız olduğu, kendi adınıza bir seçim yapabileceğiniz anlamına gelir. Oysa çoğu insan için durum böyle değildir. "Yediklerimi sindiriyorum," "damarlarımda kan dolaşımını sağlıyorum" gibi sözler ne kadar yanlışsa, "düşünüyorum" demek de o kadar yanlıştır. Sindirim kendiliğinden olur; kan dolaşımı kendiliğinden olur; düşünmek kendiliğinden olur.

Kafanızdaki sesin kendine ait bir canı vardır. Çoğu kişi o sesin merhametine kalmış durumdadır; düşüncenin, diğer bir deyişle zihnin tutsağı konumundadırlar. Ve zihin geçmişteki olaylarla şartlandığından, geçmişi tekrar tekrar canlandırmaya zorlanırsınız. Doğulular buna "karma" derler. O sesle tanımlandığınızda, elbette ki bunun farkında olmazsınız. Bilseydiniz zaten onun esiri olmazdınız, çünkü size sahip olan kimliği kendiniz sandığınızda, yani o haline geldiğinizde gerçekten size sahip olmasına izin verirsiniz.

Binlerce yıldır, insanlık giderek daha çok zihnin esiri oldu ve kendisine hakim olan kimliğin "benlik" olmadığını anlayamadı. Kendini sürekli zihniyle tanımladığından, sahte bir benlik duygusu - ego - ortaya çıktı. Egonun yoğunluğu, kendinizi ne derecede zihninizle ve düşüncelerinizle tanımladığınıza bağlıdır. Düşünmek, bilincin ya da gerçek kimliğinizin toplamının minicik bir parçasından başka bir şey değildir.

Zihinle tanımlama derecesi, kişiden kişiye değişir. Bazı insanlar kendilerini zihinlerinden arındırdıklarında kısa bir süre için bile olsa gerçek özgürlüğün tadını çıkarırlar ve o kısa süre içinde hissettikleri huzur, mutluluk ve canlılık, hayatı yaşamaya değer hale getirir. Yaratıcılık, sevgi ve şefkatin güçlendiği zamanlar da vardır. Ama diğerleri, sürekli egolarına tutsak olarak yaşarlar. Kendilerine, başkalarına ve etraflarını saran dünyaya karşı yabancılaşırlar. Onlara baktığınızda, yüzlerindeki gerginliği, çatık kaşlarını veya gözlerindeki dalgın bakışları fark edebilirsiniz. Dikkatlerinin büyük bölümü düşüncelerine yönelmiş durumdadır ve bu yüzden sizi gerçekten göremezler ve sizi asla gerçekten dinleyemezler. Dikkatleri sadece

zihinlerindeki düşünce biçimleri olarak var olan geçmişe veya geleceğe odaklanmıştır. Ya da size oynadıkları role uygun şekilde davranırlar ve yine kendileri olamazlar. Çoğu insan, gerçek kimliklerine yabancılaşmıştır ve bazıları öylesine yabancılaşmıştır ki başkalarıyla paylaşımları herkese "sahte" görünür; tabii onlar kadar kendilerine yabancılaşarak "sahte" davranmayı benimsemiş olanlar hariç.

Yabancılaşma, herhangi bir ortamda, herhangi bir durumda, herhangi biriyle birlikteyken veya hatta kendi başınızayken bile sürekli huzursuz olmak demektir. Sürekli olarak "eve" dönmeye çalışırsınız ama kendinizi asla evinizde hissedemezsiniz. Yirminci yüzyılın en büyük yazarlarından bazıları - Franz Kafka, Albert Camus, T. S. Eliot, James Joyce gibi - yabancılaşmanın insan varlığının evrensel ikilemi olduğunu fark etmiş, muhtemelen kendi içlerinde de bunu derinden hissetmiş ve çalışmalarında muhteşem bir şekilde ifade edebilmişlerdir. Her ne kadar bir çözüm sunamamış olsalar da, bize insanlığın bu sorunuyla ilgili derin bir bakış açısı sunmuşlardır. Kişinin kendi sorununu açıkça tanımlayabilmesi, onu aşmak için atabileceği ilk adımdır.

DUYGUNUN DOĞUŞU

Düşünce hareketine ek olarak - ama ondan tamamen ayrı değil - egonun bir boyutu daha vardır: Duygu. Bu, bütün düşüncelerin ve duyguların egodan kaynaklandığı anlamına gelmez. Sadece kendinizi onlarla tanımladığınızda ve sizi tamamen kontrol altına aldıklarında, yani "ben" haline geldikleri zaman egoya dönüşürler.

Tüm fiziksel organizmalar gibi, vücudunuzun da kendine ait bir zekâsı vardır. Bu zekâ, zihninizin söylediği şeylere ya da diğer bir deyişle düşüncelerinize tepki verir. Yani duygu, aslında vücudunuzun zihninize verdiği tepkidir. Vücudun zekâsı elbette ki evrensel zekânın ayrılmaz bir parçası, onun sayısız ifadelerinden biridir. Atomlara ve moleküllere geçici bir kohezyon sağlayarak, onları bütün bir fiziksel organizma haline getirir. Vücudun bütün organlarının çalışmasının, oksijen ve yiyeceklerin enerjiye dönüşmesinin, kalp atışlarının ve kan dolaşımının, vücudu istilacılardan koruyan bağışıklık sisteminin, sinir uçlarından giren duyusal verilerin beyne gönderilerek orada tercüme edilmesinin ve etrafınızı saran harici gerçekliğin içsel resmi haline dönüşmesinin ardında yatan organizasyon prensibi budur. Bütün bunlar, aynı anda gerçekleşen diğer binlerce fonksiyonla birlikte, bu zekâ tarafından mükemmel bir şekilde

koordine edilir. Vücudunuzu siz yönetmezsiniz; o zekâ yönetir. Aynı zamanda, organizmanın çevreye verdiği tepkilerden de o sorumludur.

Bu, tüm canlı türleri için geçerlidir. Bitkinin fiziksel biçimini almasını ve çiçek açmasını, çiçeğin her sabah yapraklarını güneşe çevirmesini ve geceleri kapamasını sağlayan zekâ aynıdır. Adına Dünya gezegeni denen kompleks canlıyı Gaia olarak ifade eden zekâ da aynıdır.

Bu zekâ, bir canlının herhangi bir tehdit karşısında güdüsel olarak tepki vermesini sağlar. Hayvanlarda da insanlarınkine benzer duygular oluşmasına neden olur; öfke, korku, zevk gibi. Bu güdüsel tepkiler, duygunun ilkel biçimleri olarak düşünülebilir. Belli durumlarda, insanlar da hayvanlarınkine benzer güdüsel tepkiler verirler. Bir tehlike karşısında, canlının hayatı tehdit edildiğinde, kalp daha hızlı atmaya başlar, kaslar gerilir, solunum hızlanır; bu, kaçmaya ya da savaşmaya hazırlıktır. Yarattığı duygu korkudur. Köşeye sıkıştırıldığında, ani bir enerji yoğunluğu, vücuda daha önce sahip olmadığı bir güç kazandırır. Yarattığı duygu öfkedir. Bu güdüsel tepkiler, duygulara yakın gibi görünür ama kelimenin gerçek anlamıyla duygu değillerdir. Güdüsel bir tepkiyle bir duygu arasındaki temel fark şudur: Güdüsel bir tepki, vücudun herhangi bir harici durum karşısında gösterdiği doğrudan tepkidir. Diğer yandan bir duygu, vücudun bir düşünceye gösterdiği tepkidir.

Dolaylı olarak, bir duygu aynı zamanda gerçek bir durum ya da olaya verilen bir tepki de olabilir ama aslında bu tepki, olayın ya da durumun zihinsel yorumuna karşı verilir. Yani diğer bir deyişle, zihnin herhangi bir durum ya da olayla ilgili olarak iyi ve kötü, hoş ve sevimsiz, ben ve benim kavramlarıyla oluşturduğu bir düşünceye verilen tepkidir bu. Örneğin, birinin arabasının çalındığını duyduğunuzda, muhtemelen herhangi bir duygu hissetmezsiniz ama sizin arabanız çalındığında, muhtemelen çok öfkelenirsiniz. "Benim" zihinsel kavramının bu kadar güçlü duygular yaratabilmesi inanılmazdır.

Vücut çok zeki olmasına rağmen, gerçek bir durumla bir düşünce arasındaki farkı söyleyemez. Her düşünceye gerçekliğin bir parçasıymış gibi tepki verir, çünkü sadece bir düşünce olduğunun farkında değildir. Vücuda göre endişe ya da korku verici bir düşünce, "Tehlikedeyim" mesajıdır ve dolayısıyla, gece sıcak ve rahat yatağınıza yatıyor olsanız bile, vücudunuz bu mesaja uygun olarak tepki verir. Kalp daha hızlı atar, kaslar gerilir ve solunum hızlanır. Bir enerji yoğunluğu olur ama tehlike sadece

zihinsel bir kurgudan ibaret olduğundan, enerji boşalacak bir yer bulamaz. Sonuç olarak, enerjinin bir kısmı zihne geri döner ve vücudun uyumunu bozar.

DUYGULAR VE EGO

Ego sadece gözlenmeyen zihin, kafanızın içinde sizmiş gibi konuşan ses değil, aynı zamanda da vücudunuzun o sesin söylediklerine karşı verdiği tepkiler sonucunda oluşan gözlemlenemeyen duygulardır.

Çoğu zaman ego sesin ne tür düşüncelerle uğraştığını ve düşünce sürecinde yarattığı yapısal bozuklukları gördük. Bu bozuk düşünceler karşısında vücudun verdiği tepki, olumsuz duygulardır.

Zihindeki ses, vücudun inanıp ona göre tepki vereceği bir hikâye anlatır. Bu tepkiler, duygulardır. Buna karşılık duygular, enerjiyi ilk başta duyguların oluşmasına neden olan düşüncelere geri gönderir. İncelenmeyen, kontrol edilmeyen düşünceler ve duygular arasındaki kötücül döngü budur ve duygusal düşüncelere, duygusal hikâye kurgulamalarına yol açar.

Egonun duygusal içeriği kişiden kişiye değişir. Bazı egolarda, duygular diğerlerine oranla daha güçlüdür. Vücutta duygusal tepkilere yol açan düşünceler, bazen zihnin onları tanımlamaya fırsat bulamayacağı kadar hızlı gerçekleşebilir; dolayısıyla, vücut zaten bir duyguyla tepki vermiştir ve duygu da bir tepkiye dönüşmüştür. Bu tür düşünceler, genellikle söze dökülemeyen ve bilinçaltında kalan varsayımlardır. Kişinin geçmiş şartlanmalarından, genellikle de çocukluğundan kaynaklanırlar. "İnsanlara güvenilmez" varsayımı, kişinin ilişkilerle ilgili takıntılı varsayımlarına bir örnek verilebilir; belki de böyle bir varsayımı benimsemesi için çocukluğunda yeterince destekleyici olmayan veya güven vermeyen ebeveynleri ya da kardeşleri olmuş olabilir. İşte bu türü bilinçaltı varsayımlarına başka örnekler: "Kimse bana saygı duymuyor. Kimse beni takdir etmiyor. Hayatta kalmak için savaşmak gerekir. Asla yeterince param olmaz. Yaşam seni hep hayal kırıklığına uğratır. Bolluğu hak etmiyorum. Sevgiyi hak etmiyorum." Bilinçaltı varsayımları, vücutta belli duygular yaratır ve bu duygular da zihinsel faaliyetlere ya da ani tepkilere yol açar. Bu şekilde, kişisel gerçekliğinizi yaratırlar.

Egonun sesi sürekli olarak vücudun normal durumunu bozar. Neredeyse herkesin vücudu büyük bir gerilim altındadır; sadece bazı harici etkenler tarafından tehdit edildiği için değil, aynı zamanda da zihin tarafından tehdit

edildiği için. Vücuda bağlı bir ego vardır ve egoyu oluşturan bozuk düşünce kalıplarına tepki vermemek elinde değildir. Dolayısıyla, sürekli ve takıntılı düşüncelerle birlikte bir olumsuz duygu akışı gelir.

Peki olumsuz duygu nedir? Vücut için zehirli olan, vücudun dengesini ve uyumunu bozan duygudur. Korku, endişe, öfke, kin, üzüntü, nefret, kıskançlık, gıpta; bütün bu duygular, vücuttaki enerji akışını bozar ve kalbi, bağışıklık sistemini, sindirim sistemini, hormon üretimini ve vücuttaki diğer birçok şeyi etkiler. Henüz egonun nasıl çalıştığı hakkında çok az bilgiye sahip olmasına rağmen, tıp bilimi bile olumsuz duygusal durumla fiziksel hastalıklar arasında bir bağlantı olduğunu görmeye başlamıştır. Vücudu etkileyen bir duygu, aynı zamanda bağlantıda olduğunuz ya da etrafınızda bulunan insanları da etkiler ve bir zincirleme reaksiyon başlatarak görmediğiniz, tanımadığınız insanlara kadar uzanır. Bütün olumsuz duygular için genel bir terim vardır: Mutsuzluk.

Peki aynı şekilde, olumlu duyguların da vücut üzerinde olumlu bir etkisi var mıdır? Bağışıklık sistemini güçlendirir, vücudu gençleştirip iyileştirirler mi? Gerçekten de bunu yaparlar ama egodan kaynaklanan olumlu duygularla kişinin kendi varlığıyla doğal bağlantısından kaynaklanan daha derin duyguları ayırmayı öğrenmemiz gerekir.

Ego tarafından üretilen olumlu duygular, çabucak dönüşebilecekleri zıt duyguları da kendi içlerinde barındırırlar. İşte size birkaç örnek: Egonun adına aşk ya da sevgi dediği duygu, aslında sahiplenmek ve bağımlı hale gelmekle ilgilidir ve bir saniye içinde nefrete dönüşebilir. Önemli bir olayın beklentisi, yani egonun geleceğe aşırı değer yüklemesi, olay bittiğinde ya da egonun beklentilerini karşılamadığında, kolayca hayal kırıklığına dönüşebilir. Övgüler ve takdirler bir gün sizi canlı ve mutlu hissettirirken, ertesi gün eleştirildiğinizde ya da dikkat alınmadığınızda, kendinizi dışlanmış ve mutsuz hissedebilirsiniz. Çılgın bir partinin zevki, ertesi sabah yerini baş ağrısına ve kasvete bırakır. Kötü olmadan iyi, çirkin olmadan güzel yoktur.

Egodan kaynaklanan duygular, zihnin sürekli değişebilen ve istikrarsız olan harici etkenlerle kendini tanımlamasına dayalıdır. Diğer yandan, daha derin duygular gerçekte duygu değil, Varlık durumlarıdır. Duygular, zıtlıklar alemi içinde var olur. Varlık durumları ise belirsiz gibi görünse de, zıtlıkları yoktur. Gerçek doğanızın parçaları olan sevgi, mutluluk ve barış gibi, onlar da içinizden yükselirler.

İNSAN ZİHNİNE SAHİP BİR ÖRDEK

Şimdinin Gücü adlı kitabımda, iki ördek kavga ettiğinde - ki hiç uzun sürmez - bir süre sonra ayrıldıklarını ve farklı yönlere doğru uçtuklarını belirtmiştim. Sonra her iki ördek de kanatlarını birkaç kez güçlü bir şekilde çırparlar ve böylece kavga sırasında topladıkları aşırı enerjiyi atarlar. Kanatlarını çırptıktan sonra, hiçbir şey olmamış gibi huzurlu bir şekilde süzülürler.

Eğer ördekler insan zihnine sahip olsalardı, kavgayı düşüncelerinde canlı tutar, hikâyeler kurarlardı. Bir ördeğin hikâyesi muhtemelen şöyle olurdu: "Az önce yaptığı şeye inanamıyorum. On santim yanıma yaklaştı. Sanki gölün sahibi oymuş gibi davranıyor. Özel alanıma hiç saygısı yok. Ona bir daha asla güvenmeyeceğim. Bir daha sefere beni kızdırmak için başka bir şey yapacak. Şimdiden komplo planlamaya başladığından eminim. Ama buna daha fazla izin vermeyeceğim. Bir daha sefere ona unutamayacağı bir ders vereceğim." Böylelikle, zihin bir sürü hikâyeler kurup durur ve aradan günler, aylar ve hatta yıllar geçmesine rağmen, öfke ilk günkü gibi devam eder. Vücuda gelince; düşüncelerde kavga hâlâ devam ettiği ve vücut da gerçekle düşünceler arasındaki farkı bilemediği için, bütün düşüncelerin yarattığı bütün duygulara karşılık enerji üreterek tepki verir ve bu da daha fazla düşünceye yol açar. Bu, egonun duygusal düşünce süreci haline gelir. Bir insan zihni olsaydı, ördeğin hayatının ne kadar karmaşık bir hal alabileceğini görüyor musunuz? Ama ne yazık ki çoğu insan sürekli bu şekilde yaşıyor. Hiçbir durum ya da olay gerçekten bitmiyor. Zihin ve zihin ürünü "ben ve hikâyem" sürekli devam ediyor.

Bizler, yolunu kaybetmiş bir canlı türüyüz. Her doğal şeyin, her çiçeğin ya da ağacın ve her hayvanın, bize öğretecek önemli dersleri var. Tek yapmamız gereken, durup bakmak ve dinlemek. Ördeğin bize verdiği ders şudur: Kanatlarını çırp - yani "hikâyeyi bırak" -ve tek güç yerine geri dön: Şimdiye!

GEÇMİŞİ BERABERİNDE TAŞIMAK

İnsan zihninin geçmişi bırakmak konusundaki beceriksizliği ya da isteksizliği, Tanzan ve Ekido adında, şiddetli yağmurlardan sonra oldukça çamurlu bir hale gelmiş olan toprak kır yolunda yürüyen iki Zen rahibinin hikâyesinde güzel bir şekilde örneklenmektedir. Bir köyün yakınından geçerlerken, yolun karşı tarafına geçmeye çalışan genç bir kadın görürler. Çamur çok derin olduğu için, kadın üzerindeki ipek kimonoyu berbat

etmeden karşı tarafa geçemeyecektir. Tanzan hiç tereddüt etmeden kadını kucağına alıp yolun karşı tarafına geçirir.

Sonrasında rahipler sessizce yollarına devam ederler. Beş saat sonra, yaşadıkları tapınağa yaklaşırlarken, Ekido daha fazla kendini tutamayarak Tanzan'a döner. "Neden kızı yolun karşı tarafına geçirdin?" diye sorar. "Biz rahiplerin bu tür şeyler yapmaması gerekir."

"Ben kızı saatler önce bırakmıştım," der Tanzan. "Sen hâlâ taşıyor musun?"

Şimdi birinin sürekli Ekido gibi hoşuna gitmeyen olay veya durumları zihninde taşıyarak ve düşünce üstüne düşünce biriktirerek yaşadığını düşünürseniz, gezegendeki insanların çoğunun nasıl yaşadığıyla ilgili bir fikir edinmiş olursunuz. Zihinlerinde taşıdıkları yükün ağırlığına bakar mısınız?

Geçmiş, anılar olarak içinizde yaşar ama anıların kendileri sorun değildir. Aslını söylemek gerekirse, geçmişten ve geçmiş hatalarımızdan ancak anılarımızı hatırlayarak ders alabiliriz. Ancak anılar, yani geçmişle ilgili düşünceler sizi tamamen ele geçirdikleri ve benlik duygunuzun bir parçası haline geldikleri zaman bir sorun, bir yük oluştururlar. Bu olduğunda, geçmişle şartlanmış olan kişiliğiniz, hapishaneniz haline gelir. Anılarınızda bir benlik duygusu vardır ve hikâyeniz kendinizi algılama biçiminiz haline gelir. Bu "küçük ben" aslında zamana ve biçime bağlı olmayan varlığınız olarak gerçek kimliğinizi gölgeler.

Geçmişinizde sadece zihinsel değil, aynı zamanda duygusal anılar da vardır; eski duygular, sürekli olarak yeniden yaşanır. Hoşnutsuzluğunu beş saat boyunca düşünceleriyle besleyerek taşıyan rahip gibi, çoğu insan büyük miktarda fazladan bagaj taşırlar. Kendilerini kırgınlıklar, pişmanlıklar, düşmanlıklar ve suçluluk duygusuyla sınırlarlar. Duygusal düşünce sistemleri, benliklerinin bir parçası haline gelir ve böylece, kimliklerini güçlendirmek için eski duygulara tutunmayı öğrenirler.

İnsan eski duyguları sürdürme eğiliminde olduğundan, neredeyse herkes, eski duygusal açılarıyla kendi etrafında bir enerji alanı örer ki ben buna "acı beden" diyorum.

Öte yandan, zaten sahip olduğumuz acı bedeni daha da büyütmekten vazgeçebiliriz. Kanatlarımızı çırparak - mecazi anlamda elbette - ve zihinsel olarak geçmişte yaşamaktan vazgeçerek, eski duygulan biriktirmekten ve beraberimizde sürüklemekten kendimizi kurtarabiliriz. Olayları veya

durumları zihnimizde canlı tutmamayı, zihinsel film yönetmenliğini sürdürmek yerine dikkatimizi şu ana çevirmeyi öğrenebiliriz. O zaman düşüncelerimiz ve duygularımız yferine, Varlığımız kimliğimiz haline gelir.

Geçmişte, sizi şimdide yaşamaktan alıkoyabilecek hiçbir şey olmadı; eğer geçmişin sizi şimdide yaşamaktan alıkoyacak gücü yoksa, başka ne gücü olabilir ki?

BİREYSEL VE KOLEKTİF

Şu anda tam olarak yüzleşilmeyen ve içeriği görünmeyen herhangi bir olumsuz duygu, tamamen çözülemez. Arkasında mutlaka bir acı kalıntısı bırakır.

Özellikle çocuklar, güçlü olumsuz duyguları fazlasıyla ezici buldukları için, onları hissetmemeye çalışmak eğilimindedirler. Yanlarında bu duyguyla doğrudan yüzleşmelerini sağlayacak sevgi dolu ve şefkatli bir bilinçli yetişkin olmadığından, çocuğun o duyguyu hissetmemeye çalışmaktan başka yapabileceği bir şey gerçekten de yok gibidir. Ne yazık ki bu erken uyanan savunma mekanizması, genellikle yetişkinlik döneminde de varlığını sürdürür. Duygu hâlâ bireyin içinde tanımlanmadan ve doğal şekilde kendini ifade ederek yaşamaya devam eder; örneğin endişe, öfke, şiddet patlamaları ya da fiziksel bir rahatsızlık şeklinde. Bazı durumlarda, tüm yakın ilişkileri etkileyip sabote edebilir. Çoğu psikoterapist, başlangıçta son derece mutlu bir çocukluk geçirdiğini iddia eden ve daha sonraları bunun tam tersi olduğu ortaya çıkan hastalarla sık sık karşılaşır. Gerçek şu ki hiç kimsenin duygusal acı duymadan çocukluk yıllarını geride bırakması mümkün değildir. Ebeveynlerinizin ikisi de aydınlanmış insanlar olsaydı bile, kendinizi yine de büyük ölçüde bilinçsiz bir dünyada bulurdunuz.

Tamamen yüzleşilmemiş, tanımlanmamış, kabullenilmemiş ve serbest bırakılmamış güçlü olumsuz duygular tarafından geride bırakılan tüm acı kalıntıları, zaman içinde bir araya gelerek fiziksel bedeninizin hücrelerinde yaşayan bir enerji alanı oluştururlar. Bu enerji alanı sadece çocukluğunuza ait acılardan değil, ergenlik ve yetişkinlik yıllarınızda yaşadığınız olaylarla biriken acı duygularından da oluşur; ve çoğu egonun sesi tarafından yaratılır. Sahte bir benlik duygusu hayatınızın temeli olduğunda, duygusal acı kaçınılmaz refakatçiniz olacaktır.

Neredeyse her insanın içinde yaşayan bu eski ama hâlâ çok canlı duygulardan oluşan enerji alanı, acı beden olarak tanımlanabilir.

Acı beden, doğasında kesinlikle bireysel değildir. İnsanlık tarihi boyunca sayısız insan tarafından hissedilmiş acılar da bunun bir parçasıdır; ardı arkası kesilmeyen kabile savaşları, kölecilik, yağmacılık, tecavüz, işkence ve akla gelebilecek her türlü şiddet eylemleri, bu duyguların nedeni olabilir. Bu acı, insanlığın ortak bilinçaltında yaşamaya devam etmektedir ve akşamları haberleri seyrettiğinizde veya insanların hayatlarındaki dramlara baktığınızda, hâlâ yenileri eklenmektedir. Kolektif acı beden, muhtemelen her insanın DNA'sına işlenmiş durumdadır ama henüz onu görme yolunu bulamadık.

Bu dünyada yeni doğan her bebek, daha şimdiden bir duygusal acı bedene sahiptir. Bazılarında bu diğerlerine oranla daha yoğun ve daha güçlüdür. Bazı bebekler çoğunlukla mutludur. Diğerleri ise inanılmaz ve açıklanamaz bir mutsuzluk içindedir. Bazı bebeklerin yeterince sevgi ve ilgi görmedikleri için ağladıkları doğrudur ama bazıları, hiçbir açıklanabilir neden olmadan ağlarlar ve sanki etraflarındaki herkesi kendileri gibi mutsuz etmeye çalışırlar; ne yazık ki genellikle de bunu başarırlar. Bu dünyaya geldikleri andan itibaren, insanlığın acısını ağır bir şekilde paylaşırlar. Yine bazı bebekler, anne ve babalarının olumsuz duygularını algıladıkları ve bu onlara acı verdiği için sürekli ağlayabilirler; aynı zamanda, acı bedenleri anne ve babalarının acı bedenlerinden beslenmeye devam eder. Durum her ne olursa olsun, bebeğin fiziksel bedeni büyüdükçe, acı bedeni de büyür.

Burada dikkat edilmesi gereken önemli bir nokta vardır: Acı bedeni hafif olan bir bebeğin, yoğun bir acı bedene sahip bir başkasına oranla yetişkinliğe ulaştığında ruhsal açıdan "daha ileri seviyede" olacağı düşünülmemelidir. Hatta, genellikle bunun tersi doğrudur. Ağır acı bedenlere sahip insanlar, genellikle hafif acı bedenlere sahip insanlara oranla ruhsal açıdan daha çabuk uyanırlar. Bazıları kendi ağır acı bedenlerine kapalı kalsalar da, birçokları artık mutsuzluklarıyla yaşamayı sürdüremeyecekleri bir noktaya ulaşırlar ve dolayısıyla uyanma dürtüleri güçlenir.

Yüzü acıyla burulmuş, vücudu sayısız yaradan akan kanla dolmuş İsa'nın acı çeken vücudu, neden insanlığın kolektif bilincinde böylesine önemli bir yer kazanmıştır? Özellikle Orta Çağ'da, milyonlarca insan bunu kendi içsel gerçekliklerinin bir dışa yansıması olarak algılamasalardı, kendi içlerinde bir şeylerin kıpırdandığım hissetmeselerdi, bu sembole böylesine derinden bağlanmazlardı. Henüz kendi içlerinde doğrudan anlayacak kadar bilinçli

değillerdi ama farkına varmaya başlıyorlardı. İsa, acıyı ve acıyı aşma olasılığını bünyesinde birleştiren ilk insan olarak görülebilir.

ACI BEDEN KENDİNİ NASIL YENİLER?

Acı beden, çoğu insanın içinde yaşayan yarı otonom bir enerji biçimidir ve duygulardan oluşan bir varlıktır. Kendine ait ilkel bir zekâsı vardır ve tüm canlılar gibi, onun zekâsı da öncelikle varlığını sürdürmeye odaklanmıştır. Tüm canlılar gibi, periyodik olarak beslenmek zorundadır ve kendini yenilemek için ihtiyacı olan yiyecek, kendisininkine uygun bir enerji olmalıdır; yani benzer bir titreşime sahip olmak zorundadır. Duygusal açıdan acı veren herhangi bir deneyim, acı beden için yiyecek olarak kullanılabilir. İlişkilerde dramlar kadar olumsuz düşünceleri de sevmesinin nedeni budur. Acı bedenin mutsuzluk bağımlılığı vardır.

İçinizde sürekli olarak duygusal bir olumsuzluk ve mutsuzluk arayan bir şeyin var olduğunu öğrenmek sizin için sarsıcı olabilir. Gerçek şu ki bunu başkasında tespit etmek, kendi içinizde tespit etmekten çok daha kolaydır. Mutsuzluk sizi kontrolü altına aldığında, sadece ona son vermeyi istememekle kalmazsınız, aynı zamanda olumsuz duygusal tepkilerden beslenebilmek için başkalarının da sizin kadar acınası bir durumda olmasını istersiniz.

Çoğu insanda, acı bedenin uykuda veya aktif olduğu dönemler vardır. Uykuda olduğunda, ağır bir karanlık bulut taşıdığınızı ya da içinizde uyumakta olan bir volkanın var olduğunu unutursunuz. Ne kadar süre uykuda kalacağı, kişiden kişiye değişir: En sık görüleni birkaç haftadır ama birkaç güne kısalabilir ya da aylar boyunca sürebilir. Daha nadir durumlarda, acı beden belli bir olayla tetiklenene kadar yıllar boyunca uykuda kalabilir.

ACI BEDEN DÜŞÜNCELERİNİZLE NASIL BESLENİR?

Acı beden, acıktığında ve kendini yenileme zamanı geldiğinde, uykusundan uyanır. Buna ek olarak, herhangi bir zamanda herhangi bir olayla tetiklenerek de harekete geçebilir. Beslenmeye hazır olan acı beden, en önemsiz olayı, birinin söylediği ya da yaptığı bir şeyi ve hatta bir düşünceyi tetik olarak kullanabilir. Eğer yalnız yaşıyorsanız ya da o sırada yakınınızda kimse yoksa, acı beden sizin düşüncelerinizle beslenir. Aniden, düşünce sisteminiz belirgin bir şekilde olumsuz hale gelir. Genellikle, bu olumsuz düşünce krizi başlamadan önce zihninize olumsuz bir duygu dalgasının girdiğini fark etmezsiniz; endişe ya da öfke gibi.

Bütün düşünceler enerjidir ve acı beden şimdi düşüncelerinizin enerjisiyle besleniyordun Ama her düşünceyle beslenemez. Olumlu bir düşüncenin, olumsuz bir düşünceden tamamen farklı bir duygu tonu algılamanız için olağanüstü hassas olmanıza gerek yoktur. Aynı enerjidir ama farklı bir frekansa sahiptir. Acı beden, mutlu ve olumlu bir düşünceyi hazmedemez. Sadece olumsuz düşüncelerle beslenebilir, çünkü kendi enerji alanına uyan düşünceler sadece onlardır.

Her şey, sürekli hareket halinde olan enerji alanlarıyla titreşirler. Oturduğunuz sandalye, elinizde tuttuğunuz kitap ya da çalışma masanız, son derece katı ve hareketsiz gibi görünebilir, çünkü duyu organlarınız onların titreşimlerini o şekilde algılamak üzere yaratılmıştır. Yani moleküllerin, atomların, elektronların ve atomaltı partiküllerin bir araya gelerek ve titreşerek oluşturdukları şeyleri siz sandalye, kitap ya da masa olarak algılarsınız. Fiziksel nesne olarak algıladığımız şey, belli bir hızda titreşen enerjiden ibarettir. Düşünceler, maddeden daha hızlı titreşen bir enerjiye sahip olduklarından, beş duyumuzla algılanamazlar. Düşüncelerin kendilerine ait bir frekans alanı vardır ve olumsuz düşünceler daha alt seviyelerde kalırken, olumlu düşünceler daha üst seviyelere çıkar. Acı bedenin titreşim hızı, olumsuz düşüncelerin titreşim hızıyla aynıdır ve acı bedenin sadece olumsuz düşüncelerle ve duygularla beslenebilmesinin nedeni de budur.

Düşüncenin duygu yaratması kalıbı, acı beden durumunda tersine döner. Acı bedenden yayılan duygu, kısa süre içinde düşünce sisteminizi etkisi altına alır ve zihniniz acı bedenin kontrolü altına geçtiğinde, düşünce sisteminiz de olumsuz hale gelir. Zihninizdeki ses size hayat ya da kendinizle ilgili üzücü, endişe verici, öfkelendirici hikâyeler anlatır ve bunu yapmak için geçmişinizle, insanlarla veya geleceğinizle ilgili gerçek ya da hayali olayları kullanır. Kendinizi tamamen o sesin söyledikleriyle tanımlar, bütün bozuk düşüncelerine inanırsınız. O noktada, mutsuzluk bağımlılığı yerleşir.

Sorun olumsuz düşünce trenini durduramamanız değildir; durdurmak istememenizdir. Bunun nedeni, o sırada acı bedenin sizin sayenizde yaşaması ve sizmiş gibi davranmasıdır. Acı beden için, acı zevktir. Bütün olumsuz düşünceleri iştahla yutar. Aslında, şimdi zihninizdeki ses, acı bedenin sesidir. İçsel konuşmalarınızın kontrolünü ele geçirmiştir. Acı beden ve düşünce sisteminiz arasında kötücül bir döngü oluşur. Her

düşünce, acı bedeni besler ve karşılığında acı beden de daha fazla düşünce üretir. Birkaç saat ya da birkaç gün sonra, kendini tazeleyip beslenmesini tamamlayarak uykusuna geri döner ve arkasında enerjisi tükenmiş bir organizma ve hastalıklara karşı daha açık bir fiziksel beden bırakır. Eğer bu size psişik bir asalak gibi göründüyse, haklısınız, çünkü gerçekten öyledir.

ACI BEDEN DRAMDAN NASIL BESLENİR?

Eğer etrafınızda başka insanlar, tercihen eşiniz ya da ailenizden biri varsa, acı beden oluşacak dramdan beslenmek için onları kışkırtmaya çalışır. Acı bedenler yakın ilişkileri ve aileleri severler, çünkü yiyeceklerini büyük ölçüde böyle ortamlardan alırlar. Karşınızdaki kişinin acı bedeni sizi tepki vermeye zorlarken, buna direnmek çok zordur. Güdüsel olarak en zayıf ve en kırılgan noktalarınızı bilir. ilk seferinde başarılı olamazsa, tekrar tekrar denemeye devam edecektir. Karşınızdaki kişinin acı bedeni, karşılıklı beslenebilmek için sizinkini uyandırmaya çalışır.

Birçok ilişki, belli aralıklarla şiddetli ve yıkıcı acı beden dönemleri yaşar. Küçük bir çocuğun ebeveynlerinin acı bedenleri arasındaki şiddetli karşılaşmaya tanıklık etmesi son derece zor ve acı vericidir ama ne yazık ki dünyanın her yerinde milyonlarca çocuk her gün bunu yaşamaktadır. İnsanlığın acı bedeninin kuşaktan kuşağa aktarılmasının en temel yolu da budur. Her dönemden sonra, eşler kendilerini toparlar, ne yaptıklarını anlar ve ego elverdiğince görece huzurlu bir döneme girerler.

Aşırı alkol tüketimi genellikle erkeklerde acı bedeni harekete geçirir ama aynı şey bazı kadınlar için de geçerlidir. Kişi sarhoş olduğunda, acı bedenin kontrolü ele almasıyla, tam bir kişilik değişimi geçirir. Acı bedeni fiziksel şiddetle kendini beslemeye alışmış bir kişi, genellikle bunun için eşine veya çocüklarına odaklanır. Kendine gelip ayıldığında, yaptıkları için pişmanlık duyar ve bir daha asla tekrarlamayacağına söz verirken gerçekten samimidir. Ne var ki konuşan ve sözleri veren kişi, şiddet eğiliminde olanla aynı kişi değildir ve kişi yaptıklarının farkına varmadığı, kendi içindeki acı bedeni tanımadığı ve kendini ondan ayırmadığı sürece, tekrar tekrar aynı şeyleri yapacağına güvenebilirsiniz. Bazı durumlarda, bunun için profesyonel yardım almak yararlı olabilir.

Çoğu acı beden, hem acı yaratmak hem de o acıyı kullanmak ister ama bazıları büyük ölçüde ya acıyı yaratan ya da kurbandır. Her iki durumda da, duygusal ya da fiziksel olduğu fark etmeksizin, şiddetle beslenirler. "Âşık olduklarını" düşünen bazı çiftlerin aslında birbirlerine çekim duymalarının

nedeni, acı bedenlerinin birbirlerini tamamlaması olabilir. Bazen acıyı yaratanın ve kurbanın rolleri bile daha ilk karşılaşmalarında belli olur. Cenneti getirdiği sanılan bazı evlilikler, aslında cehennemi getirirler.

Eğer kedi beslediyseniz, kedilerin uyurken bile etraflarında neler döndüğünün farkında olduklarını bilirsiniz; sıra dışı bir ses duyduklarında hemen kulakları dikilir ve bazen gözlerini hafifçe aralayabilirler.

Uykuda olan acı bedenler de aynı şekilde hareket eder. Belli bir seviyede daima uyanıktırlar ve uygun bir tetik kendini ortaya koyduğunda, hemen harekete geçmeye hazırdırlar.

Yakın ilişkilerde, acı bedenler genellikle eşler birlikte yaşamaya karar verene ve hatta hayatlarının geri kalanını birlikte geçirmek için anlaşma yapana kadar bekleyecek kadar akıllıdır. Sadece eşinizle evlenmekle kalmaz, onun acı bedeniyle de evlenirsiniz. Birlikte yaşamaya başladıktan ya da balayı bittikten kısa süre sonra eşinizin tamamen farklı bir kişiliğe sahip olduğunu görmek, sizi fazlasıyla şaşırtabilir. Son derece önemsiz görünen konular için sizi suçlarken, bağırıp çağırırken sesi ve bakışları değişebilir. Ya da tamamen içine kapanabilir. "Sorun ne?" diye sorarsınız. "Sorun yok," der. Ama aslında söylediği şeyin altında yatan enerjiyi hemen hissedersiniz: "Sorundan başka bir şey yok." Gözlerine baktığınızda, ışık göremezsiniz; sanki kalın bir peçe inmiştir ve daha önce tanıyıp sevdiğiniz kişinin yerinde tamamen farklı biri vardır. Karşınızda tam anlamıyla bir yabancı görürsünüz ve gözlerinin nefretle, düşmanlıkla, acıyla veya öfkeyle dolu olduğunu fark edersiniz. Sizinle konuştuğunda, konuşan kişi eşiniz değildir; acı bedenleri onun aracılığıyla konuşuyordur. Söylediği şey, acı bedenin gerçeklik versiyonudur ve bu gerçeklik, korkuyla, düşmanlıkla, öfkeyle ve daha fazla acıya neden olma isteğiyle kirlenmiş, çarpıtılmış, bozulmuştur.

Bu noktada, eşinizin gerçek yüzünün bu olup olmadığını düşünür, bu insanla evlenmekle hayatınızın en büyük hatasını yapıp yapmadığınızı merak edersiniz. Ama işin aslı şu ki eşinizin gerçek yüzü, acı beden kontrolü ele almadan önce kaybolan yüzüdür. Acı bedene sahip olmayan bir eş bulmak zordur ama acı bedeni çok fazla yoğun olmayan birini seçmeniz akıllıca olabilir.

YOĞUN ACI BEDENLER

Bazı insanlar asla tamamen uykuda olmayan acı bedenler taşırlar. Gülümseyebilir ve kibarca konuşabilirler ama her an altında yatan

mutsuzluk duygusunu hissedebilirsiniz; sanki karşılarındaki kişiyi suçlamak, mutsuz olacak bir şeyler bulmak veya etraflarına mutsuzluk saçmak için hazır bekliyor gibidirler. Acı bedenleri asla yeterince beslenemez ve sürekli açtır. Egonun duyduğu düşman ihtiyacını abartırlar.

Tepkisellikleri sayesinde, önemsiz konuları büyüterek etraflarındaki insanları da dramın içine sürüklemeye çalışırlar. Bazıları organizasyonlara veya başak kişilere karşı uzun ve anlamsız savaşlara ya da mahkeme davalarına girişebilirler. Bazıları ise eski bir eşe ya da arkadaşa karşı dinmek bilmeyen bir nefret sürdürebilirler. İçlerinde taşıdıkları acının farkında olmayan bu insanlar, acıyı olaylara ve durumlara yansıtırlar. Öz farkındalıkları yetersiz olduğundan, bir olay ve o olaya verdikleri tepki arasındaki farkı bile bilemezler. Onlara göre, mutsuzluk ve acının kendisi bile olayın ya da durumun içindedir. İçsel durumlarının farkında olmadıklarından, acı çektiklerini ve fazlasıyla mutsuz olduklarım idrak edemezler.

Bazen böylesine yoğun acı bedenlere sahip insanlar bir dava için savaşan aktivistler olabilirler. Dava gerçekten değerli olabilir ve bazen başlangıçta bazı başarılar kaydedebilirler; ama söyledikleri ve yaptıkları şeylere akan olumsuz enerji ve kendi bilinçsiz düşman ihtiyaçları, giderek davalarına karşı dönmeye başlar. Genellikle sonunda kendi organizasyonlarının içinde de düşman edinmeyi başarırlar, çünkü gittikleri her yerde kendilerini kötü hissetmek için bir neden bulabilirler ve böylelikle acı bedenleri aradıkları şeyi sürekli bulmaya devam eder.

EĞLENCE, BASIN VE ACI BEDEN

Eğer çağdaş uygarlığa aşina olmasaydınız, buraya başka bir çağdan ya da başka bir gezegenden gelmiş olsaydınız, sizi şaşırtacak ilk şeylerden biri, insanların birbirlerine acı vermek ve öldürmek için bunca para ödemesi ve bunun adına "eğlence" demesi olurdu.

Şiddet filmleri neden bu kadar çok seyirci çeker? İnsanların mutsuzluk ihtiyacını besleyen bütün bir endüstriden söz ediyoruz. İnsanlar o filmleri seyretmeyi gerçekten istiyor, çünkü kendilerini kötü hissetmek istiyorlar. Peki insanların içinde kendini kötü hissetmek isteyen ve bunu iyi bir şey olarak gören nedir? Elbette ki acı beden. Eğlence endüstrisinin büyük bir bölümü bunun için çalışıyor. Dolayısıyla, tepkiselliğe, olumsuz düşüncelere ve kişisel dramlara ek olarak, acı beden kendini sinema ve televizyonlar

sayesinde de beslemektedir. Acı bedenler bu tür filmleri yazıp çekmekte, diğer acı bedenler de izlemek için para ödemektedir.

Peki televizyonda ve sinemada şiddet izlemek ve göstermek her zaman "yanlış" mı? Bu şiddet gösterilerinin hepsi acı bedene mi hizmet ediyor? İnsanlığın şimdiki gelişim düzeyinde, şiddet sadece tamamen sapkın değil, aynı zamanda da kolektif acı beden sayesinde güçlenmiş durumda. Eğer bu tür filmler şiddeti daha geniş açıdan ele alırlarsa, kaynağını ve sonuçlarını, şiddeti uygulayanın yanında kurbana neler olduğunu, altında yatan kolektif bilinçsizliği ve bunun kuşaktan kuşağa geçtiğini - acı bedenlerin yanı sıra insanların içinde yaşayan öfke ve nefret - o zaman insanlığı uyandırmak adına çok önemli bir adım atmış olurlar. İnsanlığın kendi çılgınlığını görebileceği bir ayna haline gelebilirler. Kendi içinizde deliliği delilik olarak tanımladığınızda, bu farkındalığın uyanışı ve deliliğin sonudur.

Bu tür filmler günümüzde de vardır ve acı bedeni beslememektedirler. En iyi savaş karşıtı filmler, savaşı görkemli kılmak yerine en çıplak gerçekliğiyle gösterenlerdir. Acı bedenler, ancak şiddetin normal veya arzulanır bir davranış olarak gösterildiği, şiddeti görkemli kılarak izleyende olumsuz duygu üreten filmler sayesinde beslenebilirler.

Popüler haber basını, haber değil, olumsuz duygu satmaktadır; yani acı beden için yiyecek. On santimlik harflerle gazete başlıklarında "Öfke" ya da "Alçaklar" diye haykırmaktadır. Özellikle İngiliz basınının bu konuda çok iyi olduğunu belirtmek gerekir. Olumsuz duyguların, haberlerden daha çok gazete sattırdığını biliyorlar.

Haber basınında genel olarak olumsuz haberlere doğru bir eğilim var. İşler ne kadar kötüleşirse, haberciler de o kadar heyecanlanıyorlar ve genellikle olumsuz heyecan basının kendisi tarafından yaratılıyor. Acı bedenler buna bayılıyor.

KOLEKTİF DİŞİ ACI BEDEN

Acı bedenin kolektif boyutunda farklı özellikler vardır. Kabilelerin, ulusların, ırkların kendilerine ait kolektif birer acı bedeni vardır ve bazıları diğerlerine göre daha yoğun olurken, o kabileye, ulusa ya da ırka mensup herkes, bu kolektif acı bedeni az ya da çok paylaşır.

Neredeyse her kadın, kolektif dişi acı bedeni paylaşır ve bu acı beden, özellikle aybaşı kanamalarından önce aktif hale gelir. Bu dönemlerde, birçok kadın yoğun olumsuz duygularla boğuşmaya başlar.

Özellikle son iki bin yıldır dişi prensibin bastırılması, egonun kolektif insan bilincinde mutlak hakimiyeti ele almasını sağladı. Elbette ki kadınların da egoları vardır ama ego kadınlara oranla erkeklerde daha kolay kök salar ve büyür. Bunun öncelikli nedeni, kadınların erkeklere oranla daha az zihin odaklı olmasıdır. Sezgilerin kaynaklandığı içsel vücutla ve organizma zekâsıyla bağlantıları daha güçlüdür. Kadınlar, erkeğe oranla daha az katıdır, daha açıktır ve diğer canlılara karşı daha duyarlıdır; dolayısıyla doğal dünyayla daha fazla uyum içindedir.

Gezegenimizdeki eril ve dişil enerjiler arasındaki denge bozulmasaydı, ego böylesine güçlenemezdi. O zaman ne doğaya karşı savaş açar ne de kendi varlığımıza bu kadar yabancılaşırdık.

Kayıt tutulmadığı için kimse tam rakamı bilmemektedir ama görünüşe bakılırsa, üç yüz yıllık bir süreçte, üç ila beş milyon kadının, Roma Katolik Kilisesi'nin kâfirliği bastırmak için kurduğu kurum "Kutsal Engizisyon" tarafından işkenceyle öldürüldüğü bilinmektedir. Bu olay, insanlık tarihindeki en karanlık sayfalardan biri olan Yahudi Soykırımı ile başa baş görünmektedir. Kadınların cadı olarak damgalanıp işkence görmesi ve bir kazığa bağlanıp yakılması için, hayvanlara sevgisini göstermesi, ormanlarda ya da kırlarda tek başına dolaşması veya şifalı otlar toplaması yeterliydi. Kutsal dişilik şeytani olarak adlandırıldı ve insan yaşamının bütün bir boyutu büyük ölçüde ortadan kayboldu. Musevilik, İslam ve hatta Budizm gibi diğer kültürler ve dinler de dişil boyutu bastırdılar ama en azından daha az şiddet içeren bir şekilde bunu yaptılar. Kadının statüsü çocuk doğurmaya ve erkeklerin malı olmaya indirgendi. Kendi içlerindeki dişil özellikleri inkar eden erkekler şimdi dünyayı yönetmektedir ve bu yüzden de dünya ruhsal dengesini kaybetmiştir. Geri kalanının bir delilik tarihi olduğu söylenebilir.

Peki bu akut kolektif paranoya olarak dişi korkusunun sorumlusu kimdi? Elbette ki erkekler. Peki ama o zaman neden Hıristiyanlık öncesi birçok antik uygarlıkta - Sümerler, Mısırlılar ve Keltler gibi - kadınlara saygı gösteriyor ve dişil prensipten korkmak yerine hayranlık duyuyorlardı? Erkeklerin kadınlar tarafından tehdit edildiklerini düşünmelerine neden olan şey neydi? İçlerinde giderek büyüyen ego! Ancak erkek biçiminde gezegenimizin tüm kontrolünü ele geçirebileceğini biliyordu ve bunu yapmak için, dişil güçsüzlüğüyle ilgili bir inanış yaymak zorundaydı.

Zaman içinde ego kadınları da büyük ölçüde etkisi altına aldı ama asla erkeklerde olduğu kadar derin bir hakimiyet kuramadı.

Şimdi, dişil özelliğin kadınların bile çoğunda bastırıldığı bir döneme geldik. Kutsal dişilik bastırılmış olduğu için, birçok kadında duygusal acıya yol açmaktadır. Aslında, iki bin yıldır çocuk doğurmak, tecavüz, kölecilik, işkence ve şiddetli ölümler yüzünden kadınların acı bedenlerinin bir parçası haline geldi.

Ama günümüzde işler hızla değişiyor. İnsanlar giderek daha bilinçli bir hale gelirken, egonun da insan zihni üzerindeki hakimiyeti zayıflıyor. Ego kadınlarda asla derinden kök salamadığı için, erkeklere oranla kadınlar üzerindeki hakimiyetini daha hızlı kaybediyor.

ULUSAL VE IRKSAL ACI BEDENLER

Kolektif acı çekmiş ya da ağır şiddet eylemlerine maruz kalmış belli ülkelerin acı bedenleri, diğerlerine oranla daha ağırdır. Daha eski tarihe sahip ulusların daha güçlü acı bedenlere sahip olmasının nedeni budur. Kanada veya Avustralya gibi daha genç ülkelerin ve etraflarını saran çılgınlıklara karşı izole durumda kalmış -İsviçre gibi - ülkelerin de daha hafif bir acı bedene sahip olmaları bu yüzdendir. Elbette ki bu tür ülkelerde insanların kişisel acı bedenleri de vardır. Eğer yeterince duyarlıysanız, uçaktan indiğiniz anda bu tür ülkelerde ağır bir enerjiyle karşılaştığınızı hissedersiniz. Bazı ülkelerde ise, potansiyel şiddetin enerji alanını günlük hayatın yüzeyinin hemen altında bile hissedebilirsiniz. Örneğin Orta Doğu gibi bazı yerlerde, kolektif acı beden öylesine akuttur ki acı bedenin kendini yenileyip besleyebilmesi için nüfusun önemli bir bölümü kendini sürekli olarak suç işlemeye ve kendini cezalandırmaya eğilimli bir halde olur.

Acı bedenin ağır ama artık akut olmadığı ülkelerde, insanların kendilerini kolektif duygusal acıdan ayırmaya ve uyuşturmaya eğilimi vardır: Almanya ve Japonya'da kendilerini çalışmaya vererek, başka ülkelerde yaygın şekilde alkole bağımlı hale gelerek (ama aşırı miktarlarda alkol alındığında, acı bedeni harekete geçirme ve besleme eğilimi de vardır) bunu yaparlar. Çin'in ağır acı bedeni bir ölçüde yaygın şekilde uygulanan Tai Chi sayesinde sınırlanır ki kontrol edemediği diğer her şeyi tehdit olarak gören Komünist hükümetin bu uygulamayı yasaklamamış olması oldukça şaşırtıcıdır. Sokaklar ve parklarda, her sabah milyonlarca insan zihni dinginleştiren bu hareketli meditasyonu yaparlar. Bu, kolektif enerji alanında belirgin bir

farklılık yaratır ve düşünceyi azaltıp Varlığı güçlendirdiği için acı bedeni zayıflatır.

Tai Chi, Qigong ve Yoga gibi fiziksel bedeni içine alan ruhsal uygulamalar, son zamanlarda Batı'da da bir hayli ilgi görmektedir. Bu uygulamalar fiziksel beden ve ruh arasında bir ayrım yaratmadıkları gibi, acı bedeni zayıflatmakta da çok yararlıdırlar. Bu uygulamaların küresel uyanışta çok önemli bir rol oynayacaklarını belirtmek gerekir.

Kolektif ırksal acı beden, asırlar boyunca zulüm görmüş olan Yahudilerde kendini özellikle belli eder. Aynı şekilde, Avrupalı öncüler tarafından sayıları belirgin bir şekilde azaltılan ve kültürleri yok edilen Amerikan Yerlileri'nde de güçlü bir şekilde görülür. Amerikalı zencilerin de acı bedenleri çok yoğundur. Ataları şiddetli bir şekilde köklerinden koparılmış, boyun eğıneye zorlanmış ve köle olarak satılmıştır. Amerikan ekonomik gücünün temelleri, dört-beş milyon zenci kölenin emeğine dayanmaktadır. Aslında, Amerikan Yerlileri'ne ve zencilere verilen acı, sadece bu iki ırkla sınırlı değildir; aynı zamanda modern Amerikan halkının da kolektif acı bedeninin bir parçası haline gelmiştir. Herhangi bir şiddet, zulüm veya baskı eylemleri sonucunda hem bu suçu işleyenin hem de kurbanın aynı derecede zarar görmesi kaçınılmazdır. Başkalarına yaptığınızı kendinize de yaparsınız.

Acı bedeninizin yüzde kaçının kolektif ve yüzde kaçının size ait olduğu önemli değildir. Her iki durumda da, sadece içsel durumunuzun sorumluluğunu ele alarak bunu aşabilirsiniz. Başkalarım suçlamakta haklı gibi görünseniz bile, düşüncelerinizle acı bedeninizi beslemeye devam eder ve egonuzun tutsağı olarak kalırsınız. Gezegende kötücül tek güç vardır: İnsan bilinçsizliği. Bunu anlamak, gerçek bağışlayıcılıktır. Bağışlamayla, kurban kimliğiniz çözülür ve gerçek gücünüz ortaya çıkar; Varlığın gücü. Böylece, karanlığı suçlamak yerine, bulunduğunuz yere ışığı getirirsiniz.

6. Bölüm -ÖZGÜRLEŞMEK

Acı bedenden özgürleşmek, öncelikle bir acı bedene sahip olduğunuzu bilmekle başlar. Sonra, daha önemlisi, şimdide kalabilme, uyanıklığınızı sürdürebilme, içinizdeki acı bedenin ağır bir olumsuz duygu yükü olduğunu fark edebilme beceriniz gelir. Onu tanıdığınızda, daha fazla sizmiş gibi davranamaz ve kendini sizin sayenizde yenileyip yaşamaya devam edemez.

Acı bedenle kendinizi tanımlamanızı sona erdirecek olan şey, Varlığın izdir. Kendinizi onunla tanımlamayı bıraktığınızda, acı beden düşünce sisteminizi daha fazla kontrol edemez ve dolayısıyla, düşüncelerinizden beslenerek kendini daha fazla yenileyemez. Acı beden çoğu durumlarda hemen çözülmez ama onunla düşünce sisteminiz arasındaki bağlantıyı kopardığınızda, acı beden enerjisini kaybetmeye başlar. Düşüncelerinizin duygulardan etkilenmesi azalır; şimdiye ait algılarınız, geçmiş olaylarla bozulmaz. Acı bedende hapis durumdaki enerji, titreşimini değiştirerek kendini Varlık içine akıtır. Bu şekilde, acı beden bilinç için yakıt haline gelir. Gezegenimizde yaşamış en bilge, en aydınlanmış insanların bir zamanlar ağır acı bedenlere sahip olmasının nedeni budur.

Ne yaparsanız yapın, ne söylerseniz söyleyin, dünyaya hangi yüzünüzü gösterirseniz gösterin, zihinsel duygusal durumunuz gizlenemez. Her insan, içsel durumunu yansıtan bir enerji yayar ve çoğu insan bunu algılayabilir. Hissettiklerinin farkında olmayabilirler ama yine de sizinle ilgili duyguları ve size karşı davranışları belirgin şekilde etkilenecektir. Bazı insanlar biriyle ilk kez karşılaştıklarında, daha aralarında hiçbir konuşma geçmeden bunu hissedebilirler. Bir süre sonra, sözler ilişkinin kontrolünü ele alır ve kelimeler çoğu insanın oynadığı rollerin replikleri haline gelir. Sonra dikkat zihne kayar ve karşıdaki kişinin enerji alanını hissede-bilme becerisi büyük ölçüde zayıflar. Yine de, bilinçaltında hâlâ hissedilir durumdadır.

Acı bedenin bilinçsiz bir şekilde daha fazla acı aradığını, yani kötü bir şey olmasını istediğini anladığınızda, birçok trafik kazasına o anda acı bedeni aktif hale gelen sürücülerin neden olduğunu da anlarsınız. Acı bedenleri aktif durumda iki sürücü aynı anda bir kavşağa geldiklerinde, bir kaza olasılığı normal şartlarda olduğundan çok daha yüksektir. Bilinçaltlarında, ikisi de o kazanın olmasını isterler. Acı bedenlerin trafik kazalarındaki rolü, özellikle "trafik canavarı" denen fenomende kendini açıkça belli eder; böyle

bir durumda, bir sürücü önündeki arabanın fazla yavaş gitmesi gibi son derece önemsiz bir nedenden dolayı öfkelenerek şiddete başvurabilir.

Birçok şiddet eylemi, geçici bir süre için manyakla-şan "normal" insanlar tarafından işlenir. Bütün dünyada, savunma avukatlarının mahkemede şuna benzer sözler söylediğini duyarsınız: "Müvekkilim kendinde değildi," ve zanlının yorumu: "Bana neler olduğunu bilmiyorum; sanki bir güç beni ele geçirdi." Bildiğim kadarıyla, bugüne kadar herhangi bir savunma avukatı hakime şöyle dememiştir: "Bu bir zayıflamış sorumluluk hali. Müvekkilimin acı bedeni aktif hale geldiğinden, kendisi ne yaptığının farkında değildi. Aslında, bunu o yapmadı; acı bedeni yaptı."

Yani bu, insanların acı bedenleri tarafından kontrol edildikleri zaman yaptıkları şeylerden sorumlu olmadıkları anlamına mı gelir? Cevabım: Evet. Nasıl sorumlu olabilirler ki? Bilincinizi kaybettiğinizde, ne yaptığınızı bilmediğinizde nasıl sorumlu tutulabilirsiniz? Ama insanların bilinçli ve kendi bilinçsizliklerinin sonuçlarından zarar görmeyecek varlıklar olmaları gerekir. Sadece, evrenin evrim sürecinde yoldan çıkmışlardır.

Ama bu bile sadece kısmen doğrudur. Daha geniş bir açıdan bakıldığında, evrenin evrim sürecinde yoldan çıkmak aslında mümkün değildir ve insan bilinçsizliği ve acı bile, bu evrimin bir parçasıdır. Bitmek bilmeyen acı döngüsüne daha fazla dayanamadığınızda, uyanmaya başlarsınız. Dolayısıyla, acı beden de daha büyük resimde bir yere sahiptir.

VARLIK

Otuzlu yaşlarında bir kadın bana gelmişti. Karşılaştığımız ilk anda, kibar ve yüzeysel gülümsemesinin ardındaki acıyı hissetmiştim. Bana hikâyesini anlatmaya başladığında, gülümsemesi aniden bir acı ifadesine dönüştü. Ardından, kontrolsüz bir şekilde hıçkırıklara boğuldu. Kendini çok yalnız ve tatminsiz hissettiğini söyledi. Çok fazla öfke ve üzüntü vardı. Çocukken, şiddet düşkünü babasının tacizlerinin kurbanı olmuştu. O anda, acısının şimdiki yaşam şartlarından değil, son derece ağır bir acı bedenden kaynaklandığını anlamam uzun sürmedi. Acı bedeni, bayata bakış açısında bir filtre yaratmıştı. Duygusal acısıyla düşünceleri arasındaki bağlantıyı göremiyor, kendini tamamen ikisiyle birden tanımlıyordu. Acı bedenini düşünceleriyle beslediğinin ise kesinlikle farkında değildi. Diğer bir deyişle, son derece mutsuz bir benliğin yüküyle yaşıyordu. Ama belli bir seviyede, acının kendi içinden kaynaklandığını anlamış olmalıydı. Uyanmaya hazırdı ve bu yüzden gelmişti.

Dikkatini vücudunun içinde hissettiği şeylere çevirdim ve duyguyu mutsuz düşüncelerinin ve mutsuz hikâyesinin yarattığı filtreden değil, doğrudan algılamasını istedim. Bana mutsuzluğundan çıkması için bir yol göstereceğimi umarak geldiğini ve mutsuzluğuna odaklanmasını istememe şaşırdığını söyledi. Yine de, ondan istediğim şeyi isteksizce de olsa yaptı. Yanaklarından yaşlar boşanıyor, bütün vücudu tir tir titriyordu. "Şu anda, hissettiğin şey bu," dedim. "Şu anda hissettiğin şeyin bu olduğu gerçeğiyle" ilgili yapabileceğin hiçbir şey yok. Şimdi, şu anın farklı olmasını istemek yerine -çünkü zaten var olan acına daha fazlasını ekleyecektir - şimdi hissettiğin şeyin bu olduğunu tamamen kabullenmen mümkün mü?"

Bir an sessiz kaldı. Birden, aniden ayağa kalkıp öfkeyle "Hayır, bunu kabullenmek istemiyorum!" diye bağıracakmış gibi göründü. "Kim konuşuyor?" diye sordum. "Sen mi, yoksa içindeki mutsuzluk mu? Mutsuz olmakla ilgili mutsuzluğunun, başka bir mutsuzluk katmanı olduğunu görebiliyor musun?" Yine sakinleşti. "Senden bir şey yapmanı istemiyorum. Tek istediğim, sadece o duyguların orada olmasına izin vermenin mümkün olup olmadığını anlaman. Diğer bir deyişle -bu biraz tuhaf görünebilir - eğer mutsuz olmak seni rahatsız etmezse, mutsuzluğa ne olur? Bunu öğrenmek istemez misin?"

Bir an şaşkınlıkla bana baktı ve bir dakika kadar sessizce oturduktan sonra, aniden enerji alanında belirgin bir değişim hissettim. "Bu çok tuhaf," dedi. "Hâlâ mutsuzum ama şimdi etrafında bir boşluk hissediyorum. Sanki eskisi kadar önemli değilmiş gibi görünüyor." İlk defa böyle bir ifadeyle karşılaşıyordum: Mutsuzluğumun etrafında bir boşluk var. Bu boşluk, elbette ki şu anda deneyimlediğiniz şeyi içtenlikle kabullenmekten kaynaklanır.

Başka bir şey söylemedim ve deneyimi sonuna kadar yaşamasına izin verdim. Daha sonra, duyguyu tanımlamayı bıraktığı, dikkatini içinde yaşayan eski acı duygusuna karşı direnmeye değil, doğrudan kendisine yönelttiğinde, artık acının düşüncelerini kontrol edemediğini ve dolayısıyla zihinsel olarak oluşturulmuş "Mutsuz Ben" hikâyesini etkisiz hale getirdiğini anladı. Şimdi, hayatında kişisel geçmişini aşan yeni bir boyut oluşmuştu; Varlık boyutu. Mutsuz bir hikâye olmadan mutsuz olamayacağınıza göre, bu da mutsuzluğun sonuydu. Aynı zamanda, acı bedeninin sonunun da başlangıcıydı. Duygu kendi başına mutsuzluk olamaz. Sadece duygu ve mutsuz bir hikâye mutsuzluk olabilir.

Seansımız sona erdiğinde, başka bir insanın daha içinde Varlığın yükselişine tanık olmanın tatminini yaşıyordum. İnsan biçiminde var olmamızın tek amacı, bu bilinç boyutunu dünyaya getirmektir. Aynı zamanda, ona karşı savaşmakla değil ama bilincin ışığını getirmekle bir acı bedenin yok oluşuna da tanık olmuştum.

Ziyaretçim gittikten birkaç dakika sonra, bir arkadaşım bir şey bırakmak için geldi. İçeri girer girmez şöyle dedi: "Burada ne oldu böyle? Enerji çok ağır ve bulanık. Neredeyse midem bulandı. Pencereleri açıp birkaç tütsü yaksan iyi olur." Çok yoğun acı bedene sahip birinin az önce acı bedeninden kurtulduğunu ve arkadaşımın hissettiği şeyin seans sırasında salman enerjinin bir kalıntısı olabileceğini söyledim. Ama arkadaşım kalıp dinlemeye istekli değildi; sadece bir an önce oradan gitmek istiyordu.

Pencereleri açtım ve yakındaki küçük bir Hint restoranına yemek yemeye gittim. Ofisimde olanlar, zaten bildiğim bir şeyin onaylanmasıydı: Belli bir seviyede, görünüşte bireysel olan tüm acı bedenler, birbirlerine bağlıdır.

ACI BEDENİN DÖNÜŞÜ

Bir masaya oturup yemek siparişimi verdim. Birkaç müşteri daha vardı. Yakınımdaki bir masada, tekerlekli sandalyede oturan orta yaşlı bir adam, yemeğini bitirmek üzereydi. Bir an yoğun bir şekilde bana baktı ve bakışlarını kaçırdı. Aradan birkaç dakika geçti. Adam aniden huzursuz oldu ve vücudu seğirmeye başladı. Garson tabağını almaya geldiğinde, adam onunla tartışmaya başladı. "Yemek berbattı. Hiç beğenmedim." "O zaman neden yediniz?" diye sordu garson. Bu adamı daha da kızdırdı. Bağırıp çağırmaya başladı. Ağzından küfürler dökülüyordu ve o devam ederken, içerisi yoğun bir nefret duygusuyla dolmuştu. İnsan vücut hücrelerine giren enerjinin tutunacak bir şey aradığını hissedebiliyordu. Şimdi diğer müşterilere de bağırıyordu ama her nedense, ben yoğun bir Varlık halinde orada otururken, bana hiç aldırmıyordu. Evrensel insan acı bedeninin bana gelip şöyle fısıldadığını hissettim: "Beni yendiğini sandım ama bak, hâlâ buradayım." Diğer yandan, seanstan sonra arkada kalan enerjinin benimle birlikte restorana geldiğini ve orada bulduğu en uygun titreşimli insana, yani benzer ağırlıkta bir acı bedene sahip bir kişiye tutunduğunu da düşündüm.

Müdür kapıyı açtı ve "Git buradan," dedi adama. "Git buradan." Adam akülü tekerlekli sandalyesiyle dışarı çıkarken, herkes şaşkınlıkla ona bakıyordu. Bir dakika sonra geri döndü. Acı bedeni henüz tatmin

olmamıştı; daha fazlasına ihtiyacı vardı. Tekerlekli sandalyesini şiddetle çarparak kapıyı açtı ve içeri doğru bağıra çağıra küfretti. Bir garson içeri girmesini engellemeye çalıştı. Adam tekerlekli sandalyeyi hızla ileri yöneltti ve garsonu duvara çiviledi. Diğer müşteriler ayağa fırlayıp adamı durdurmaya çalıştı. Çığlıklar, bağırış çağırışlar, itiş kakışlar; tam bir kıyametti. Çok geçmeden bir polis memuru geldiğinde, sakinleşmiş olan adama oradan gitmesini ve bir daha da gelmemesini söyledi. Neyse ki bacaklarındaki birkaç çürük dışında garson yaralanmamıştı. Her şey bittiğinde, müdür masama geldi ve şakayla karışık şöyle sordu: "Bütün bunlara siz mi neden oldunuz?" Belki de sezgisel olarak bir bağlantı kurmuştu.

ÇOCUKLARDA ACI BEDEN

Çocukların acı bedenleri, bazen kendilerini dalgınlık ya da içine kapanıklık olarak belli eder. Çocuğun yüzü asılır, diğerleriyle oynamak istemez ve bir köşede elinde oyuncak bebeğiyle ya da parmağını emerek oturur. Ağlama ya da öfke krizlerine de girebilirler. Çocuk çığlık çığlığa bağırarak kendini oradan oraya atabilir veya etrafını kırıp dökmeye başlayabilir. Küçük melekleri birkaç saniye içinde küçük bir canavara dönüşürken, ebeveynleri şaşkınlık ve çaresizlikle oldukları yerde kalakalırlar. "Bütün bu mutsuzluk nereden kaynaklanıyor?" diye merak ederler. Aslında bu, az ya da çok, insan egosunun kökeninden kaynaklanan kolektif insanlık acı bedeninden çocuğun aldığı payın eseridir.

Ama çocuk aynı zamanda ebeveynlerinin acı bedenlerinden de etkilenmiş olabilir. Dolayısıyla, ebeveynler çocuklarına bakarak kendi durumlarını anlayabilirler. Aşırı duyarlı çocuklar, ebeveynlerinin acı bedenlerinden daha da fazla etkilenirler. Ebeveynlerinin delice bir tartışmasına tanık olmak, çocukta dayanılmaz bir duygusal acıya neden olur ve bu aşırı duyarlı çocuklar yetişkinliğe ulaştıklarında, ağır bir acı bedene sahip olurlar. Çocuklar, birbirlerine "Çocukların önünde kavga etmemeliyiz," diyerek kendi acı bedenlerini gizlemeye çalışan ebeveynler tarafından kandırılamaz-lar. Bu genellikle ebeveynler kibarca konuşmaya çalışırken, evin negatif enerjiyle dolu olduğu anlamına gelir. Bastırılmış acı bedenler fazlasıyla kirlidir - hatta açıkça aktif olanlardan bile daha fazla - ve bu psişik kirlilik, çocuklar tarafından emilerek kendi acı bedenlerinin gelişimini destekler.

Bazı çocuklar, son derece bilinçsiz ebeveynlerle yaşayarak ego ve acı beden hakkında farkında olmadan bir şeyler öğrenebilirler. Hem annesi hem de

babası güçlü egolara ve ağır acı bedenlere sahip bir kadın, bana onların tartıştığını gördüğü her seferinde şöyle düşündüğünü söylemişti: "Bu insanlar delirmiş. Ben buraya nasıl geldim?" Bu şekilde yaşamanın delice olduğu konusunda farkındalığı çoktan gelişmiş durumdaydı. Bu farkındalık, ebeveynlerinden aldığı acıyı belli bir ölçüde azaltabilmesini sağlamıştı.

Ebeveynler sık sık çocuklarının acı bedenleriyle nasıl başa çıkacaklarını merak ederler. Asıl soru elbette ki kendi acı bedenleriyle başa çıkmayı bilip bilmedikleridir. Onu kendi içlerinde tanımlayabiliyorlar mıdır?

Çocuk acı beden krizi geçirirken, duygusal tepki vermemek için farkındalığınızı korumaktan başka yapabileceğiniz bir şey yoktur. Çocuğun acı bedeni sadece tepkiyle beslenir. Acı bedenler son derece dramatik olabilir ama sakın kendinizi kaptırmayın. Çok fazla ciddiye almayın. Eğer acı beden saptırılmış istekle tetiklenmişse, isteklerini kabul etmeyin. Aksi takdirde çocuk şu mesajı alır: "Ne kadar mutsuz olursam, istediğimi elde etme olasılığım o kadar yükselir." Bu, hayatının ilerleyen yılları için kesin bir bozukluk formülüdür. Siz tepki vermediğinizde, acı beden hayal kırıklığına uğrar ve tamamen yatışmadan önce belki biraz daha şiddetlenebilir. Neyse ki çocuklarda görülen acı beden krizleri, yetişkinlerdekine oranla daha kısa sürelidir.

Acı beden yatıştıktan kısa süre sonra ya da ertesi gün, çocuğunuzla neler olduğunu konuşabilirsiniz.

Ama çocuğa sakın acı bedenden söz etmeyin. Bunun yerine sorular sorun: "Dün sana ne oldu öyle de bir türlü bağırıp çağırmayı bırakamadın? Hatırlıyor musun? Neler hissetmiştin? İyi bir his miydi? Seni ele geçiren şey, bir adı var mı? Yok mu? Eğer bir adı olsaydı, ona ne isim verirdin? Eğer görebilseydin, neye benzerdi? Görünüşünü bana tarif edebilir misin? Gittiğinde ona ne oldu? Uyumaya mı gitti? Sence geri gelebilir mi?"

Bunlar sadece birkaç soru önerisidir. Bütün bu sorular, çocuğun içindeki tanıklık olgusunu uyandırma amacını taşır. Böylece çocuk kendini acı bedenden ayırabilir. Çocukların terminolojisini kullanarak kendi acı bedeninizi tarif etmeyi de deneyebilirsiniz. Çocuğunuz acı bedeninin etkisinde kaldığı bir daha sefere, "Geri geldi, değil mi?" diye sorabilirsiniz. Ama bunu yaparken, çocuğunuzun ondan söz ederken kullandığı kelimeleri kullanın. Çocuğun dikkatini kendini nasıl hissettiğine yöneltin. Tutumunuz eleştiri ya da suçlama yerine, ilgi ya da merak olmalıdır.

Bunun acı bedeni hemen durdurmasını bekleyemezsiniz ve çocuk sizi duymuyor gibi bile görünebilir ama acı beden aktif hale geldiğinde bile, çocuğun bilinci geri planda farkındalığını bir parça da olsa koruyacaktır. Birkaç seferden sonra, farkındalık giderek güçlenecek ve acı beden iyice zayıflayacaktır. Böylelikle çocuğunuzun Varlık geliştirmesine yardımcı olursunuz. Bir gün, çocuğunuz size kendi acı bedeninizin kontrolü ele aldığını söyleyerek sizi uyarabilir.

MUTSUZLUK

Bütün mutsuzluklar acı beden değildir. Bazıları yeni mutsuzluklardır ve şimdiki anla uyumunuzu kaybettiğinizde, o ya da bu şekilde şimdiyi inkar ettiğinizde oluşurlar. Şimdiki anın daima orada olduğunu ve ondan kaçınamayacağınızı anladığınızda, ona güçlü bir "evet" katabilir ve böylece sadece mutsuzluğun oluşmasını engellemekle kalmaz, aynı zamanda içsel direnç gittiği için, kendinizi Yaşam ile güçlenmiş halde bulabilirsiniz.

Acı bedenin mutsuzluğu, görünürdeki nedenle daima orantısızdır. Diğer bir deyişle, aşırı tepkidir. Ağır acı bedenlere sahip insanlar, genellikle üzgün, öfkeli, kırgın veya korkulu olmak için kolayca neden bulabilirler. Başka birinin gülümseyerek omuz silkeceği ve hatta fark etmeyebileceği şeyler, yoğun mutsuzluk nedeni olabilir. Ama elbette ki onlar asıl nedenler değil, sadece tetikleyicidir. Eski birikmiş duyguları geri getirirler. Sonrasında duygu zihne hareket eder ve egosal zihin yapısını abartarak enerji yükler.

Acı beden ve ego, yakın akrabadırlar. Birbirlerine ihtiyaçları vardır. Tetikleyici olay ya da durum, ağır duygusal bir egonun gözünden ele alınır. Yani önemi tamamen çarpıtılır. Şimdiye, içinizdeki duygusal geçmişin gözlerinden bakarsınız. Diğer bir deyişle, gördüğünüz ve deneyimlediğiniz şey olayda ya da durumda değil, kendi içinizdedir. Bazı örneklerde, durum ya da olayda da olabilir ama kendi tepkinizle bunu abartırsınız. Bu tepki, bu abartı, acı bedenin istediği ve ihtiyaç duyduğu şeydir, çünkü onunla beslenir.

Ağır bir acı bedenin kontrolü altında olan biri için, ağır duygusal "hikâyesinden" ya da kendi bozuk içsel yorumundan dışarı adım atmak genellikle imkansızdır. Bir hikâyede ne kadar ağır bir olumsuz duygu varsa, o kadar ağır ve aşılmaz hale gelir. Dolayısıyla hikâye de hikâye olarak tanımlanmaz ve gerçek olarak algılanır. Düşünce hareketi ve beraberinde gelen duygulara sıkışıp kaldığınızda, dışarı çıkmak mümkün değildir, çünkü bir dışarısı olduğunu bile bilmezsiniz. Kendi filminizde ya da dramınızda,

diğer bir deyişle kendi cehenneminizde sıkışıp kalırsınız. Size göre gerçeklik budur ve başka bir gerçeklik mümkün değildir. Dolayısıyla da vereceğiniz tepki, tek olası tepkidir.

KENDİNİ ACI BEDENLE TANIMLAMADAN KURTULMAK

Güçlü, aktif acı bedene sahip biri, başkalarına son derece rahatsız edici gelen bir enerji yayar. Böyle biriyle karşılaştıklarında, bazı insanlar hemen o kişiden uzaklaşmak, ilişkilerini olabildiğince asgariye indirmek isterler. Karşılarındaki kişinin enerji alanından tiksinirler. Bazıları o kişiye karşı bir saldırganlık hissedebilirler ve ona kaba davranabilir, ona karşı sert sözler söyleyebilir veya bazı durumlarda fiziksel olarak saldırabilirler. Bu, içlerinde bir şeyin karşılarındaki kişinin acı bedenine benzediğini gösterir.
Bu kadar güçlü şekilde tepki verdikleri şey, aslında kendi içlerinde de vardır.

Ağır ve sürekli aktif acı bedenlere sahip insanlar, kendilerini sık sık çatışmalı durumlarda bulurlar. Bazen ise aktif olarak bu durumları kışkırtabilirler. Ama bazı zamanlarda ise gerçekten de bir şey yapmazlar. Yaydıkları olumsuz enerji, düşmanlığı çekmek ve çatışma yaratmak için yeterlidir. Böylesine aktif acı bedenli biriyle karşılaşıldığında korunabilmek için yüksek derecede Varlık gerekir. Eğer şimdide kalmayı başarabilirseniz, bazen kendi farkındalığınız karşınızdaki kişinin kendi acı bedeninden kurtulmasını ve mucizevi bir uyanış gerçekleştirmesini bile sağlayabilir. Uyanış kısa ömürlü olsa bile, uyanış süreci başlamış olur.

Tanık olduğum bu türdeki ilk uyanışlardan biri, yıllar önce olmuştu. Bir gece saat on bire doğru kapım çalındı. Diyafonda, komşum Ethel'in endişe yüklü sesini duydum: "Konuşmamız gerek. Bu çok önemli. Kapıyı aç." Ethel orta yaşlı, oldukça zeki ve eğitimli bir kadındı. Aynı zamanda güçlü bir egosu ve ağır bir acı bedeni vardı. Ergenlik çağındayken Nazi Almanyasından kaçmıştı ve ailesinden birçok kişi toplama kamplarında ölmüştü.

Ethel sinirden titreyerek kanepeme oturdu. Yanında getirdiği dosyanın içinden bazı mektuplar ve belgeler çıkararak, hepsini kanepenin üzerine ve yere yaydı. Aniden, içimde bir şalterin indiğini ve bütün vücudumun anormal bir enerjiyle dolduğunu hissettim. Açık, uyanık ve şimdide kalmaktan başka yapabileceğim bir şey yoktu; vücudumun bütün hücreleriyle şimdide olmak zorundaydım. Zihnimde hiçbir düşünce olmadan, hiçbir zihinsel yargıda ya da yorumda bulunmadan ona bakarak

dinledim. Kelimeler ağzından makineli tüfek ateşi gibi çıkıyordu. "Bugün bana rahatsız edici bir mektup daha gönderdiler. Bana karşı bir kan davası sürdürüyorlar. Yardım etmelisin. Onlara karşı birlikte savaşmalıyız. Lanet olasıca avukatları hiçbir şekilde durmayacak. Evimi kaybedeceğim. Beni tahliye kararıyla tehdit ediyorlar."

İşin aslı şuydu ki bina yöneticileri bazı tamiratları yapmadığı için Ethel aidatları ödememişti ve bunun karşılığında konuyu mahkemeye aksettireceklerini söylüyorlardı.

Ethel on dakika kadar konuştu. Ben sadece oturdum, ona baktım ve dinledim. Aniden durdu ve bir rüyadan uyanmış gibi şaşkın gözlerle etrafındaki kağıtlara bakındı. Sonra sakinleşti ve yine her zamanki gibi kibar bir insan oldu. Bütün enerji alanı değişmişti. Sonra bana baktı ve "Bütün bunlar hiç de önemli değil, di mi?" diye sordu. "Hayır, değil," dedim. Birkaç dakika boyunca sessizce oturdu, sonra kâğıtlarını topladı ve gitti. Ertesi sabah beni sokakta durdurdu ve yüzüme şüpheyle baktı. "Sen bana ne yaptın? Dün gece yıllardır ilk kez iyi uyudum. Aslında, bir bebek gibi uyudum."

Benim ona "bir şey yaptığıma" inanıyordu ama aslında hiçbir şey yapmamıştım. Ona ne yaptığımı sormak yerine, belki de ne yapmadığımı sormalıydı. Tepki vermemiş, hikâyesinin gerçekliğini onaylamamış, zihnini daha fazla düşünceyle ve acı bedenini daha fazla duyguyla beslememiştim, hepsi bu. Sadece o anda hissettiği şeyi hissetmesine izin vermiştim ve bu güç, hiçbir şekilde müdahale etmemekte, hiçbir şey yapmamakta saklıdır. Şimdide var olmak, söylenebilecek ya da yapılabilecek her şeyden çok daha güçlüdür ama bazen şimdide var olmak sözlere ve eylemlere yol açabilir.

Aslında ona olan şey kalıcı bir değişiklik değildi ama zaten içinde olan, mümkün olan bir şeyi görmüştü. Zen'de buna satori denir. Satori, bir Varlık anıdır; zihninizdeki sesten, düşünce sürecinden ve duygu olarak vücudunuzdaki yansımalarından kısa bir an için uzaklaşmaktır. Daha önce bir düşünce ve duygu karmaşasının var olduğu yerde, şimdi bir boşluk olmasıdır.

Düşünen zihin Varlığı anlayamaz ve bu yüzden sık sık yanlış yorumlar. Size umursamadığınızı, mesafeli olduğunuzu, hiçbir şekilde şefkat duymadığınızı söyler. Gerçekte ise bağlantı kuruyorsunuzdur ama bunu duygu ve düşünceden çok daha derin bir seviyede yapıyorsunuzdur. Aslında, o seviyede gerçek bir birleşme söz konusudur. Varlığın

dinginliğinde, kendi içinizdeki ve karşınızdaki kişinin içindeki biçimi olmayan özü bir hissedersiniz. Kendinizdeki ve karşınızdaki kişideki birliği bilmek, gerçek sevgi, gerçek ilgi, gerçek şefkattir.

TETİKLEYİCİLER

Bazı acı bedenler, sadece tek türde bir tetikleyiciye ya da duruma tepki verir. Bu durum, genellikle geçmişte derin acıya neden olan bir olayla ilgilidir. Örneğin, ebeveynleri sürekli para konularında tartışan bir ailede büyüyen bir çocuk, onların para konusundaki korkularını benimseyerek sadece parasal konular söz konusu olduğunda tetiklenen bir acı beden geliştirebilir. Böyle bir çocukluk yetişkinliğe ulaştığında, son derece önemsiz rakamlar söz konusu olduğunda bile parayla ilgili olarak kolayca öfkelenebilir. Bunun ötesinde aslında hayatta kalma dürtüsü ve yoğun bir korku vardır. Kendilerini ruhsal - ya da diğer bir deyimle, görece bilinçli - insanlar olarak tanıdığım birçoklarının, telefonda em-lakçılarıyla ya da borsa simsarlarıyla konuşurken bağırıp çağırdıklarına, suçladıklarına ve hatta tehditler savurduklarına çok kez tanık oldum. Bütün sigara paketlerinin üzerinde sağlığa zararlı oldukları yönünde bir uyarı bulunduğu gibi, belki bütün paraların ve hisse senetlerinin üzerinde de benzer bir ifade bulunmalı: "Para acı bedeni harekete geçirebilir ve tam bir bilinçsizliğe yol açabilir."

Çocukluğunda ebeveynlerinden biri ya da her ikisi tarafından terk edilmiş bir kişi, muhtemelen terk edilmeyle ilgili bir olayla karşılaştığında tetiklenen ağır bir acı beden geliştirmiş olabilir. Havaalanına kendisini almaya gelirken birkaç dakika geciken bir dost ya da eve biraz geç gelen bir eş, ciddi bir acı beden krizine yol açabilir. Eğer eşleri onları terk eder ya da ölürse, böyle bir durumda doğal olan duyguları, çok daha aşırı uçlara kayar. Yoğun acılara, uzun süren özlemlere, dinmeyen bir depresyona veya saplantılı öfkeye neden olabilir.

Çocukluğunda babası tarafından fiziksel tacize uğramış bir kadın, herhangi bir erkekle yakın ilişkiye girdiğinde kolayca tetiklenen bir acı beden geliştirmiş olabilir. Buna ek olarak, acı bedenini oluşturan duygu, onu babasınınkine benzeyen bir acı bedene sahip bir adama doğru çekebilir. Böyle bir durumda kadının acı bedeni, aynı acıyı daha fazla verebileceğini hissettiği birine karşı manyetik çekim yaratabilir. Bu acı bazen âşık. olmak şeklinde yanlış yorumlanabilir.

İstenmeden doğan ve annesi tarafından ilgilenilmeyen, çok az sevgi gören bir çocuk, yetişkinliğe ulaştığında hem annesinin sevgisine ve ilgisine karşı yoğun özlem duyan hem de kendisinden bunları esirgediği için annesinden nefret eden bir acı beden geliştirmiş olabilir. Bu durumda, karşılaştığı tüm kadınlar acı bedeninin ihtiyaçlarını tetikleyecek, bu durum kendisini o kadınları baştan çıkarma arzusuyla ifade edecektir. Bu konuda tam anlamıyla uzman olacağı şüphesizdir ama bir ilişki fazla yakın bir hal almaya başladığında ya da bir şekilde karşısındaki kadından beklenmedik bir hareket gördüğünde, acı bedeninin anne figürüne karşı öfkesi tetiklenecek ve ilişkiyi sabote edecektir.

Kendi acı bedeninizi her ortaya çıktığında tanımayı öğrendiğinizde, hangi türde tetiklerin onu harekete geçirdiğini de çok geçmeden öğrenirsiniz. Bu tetikler kendilerini hissettirdiklerinde, onları olduğu gibi, tarafsızca görmeli ve hemen yüksek bir farkındalık durumuna geçmelisiniz. Bir iki saniye içinde, acı bedenin harekete geçişiyle birlikte ortaya çıkan duygusal tepkiyi de hissedersiniz ama tam bir farkındalık durumunda kalarak kendinizi onunla özdeşleştirmezseniz, acı bedeniniz sizi kontrolü altına alamaz ve zihninizdeki ses haline gelemez. O anda eşinizle birlikteyseniz, ona şöyle diyebilirsiniz: "Az önce söylediğin şey, acı bedenimi harekete geçirdi." Eşinizle, biriniz diğerinin acı bedenini harekete geçiren bir şey söylediği ya da yaptığı her seferinde, birbirinize bunu bildirmek için anlaşın. Bu şekilde, acı beden kendini dramlar sayesinde daha fazla besleyemez ve sizi bilinçsizliğe çekmek yerine, tamamen şimdide kalmanıza yardımcı olur.

Acı beden ortaya çıktığı her seferinde şimdide kalmayı becerebilirseniz, acı bedenin olumsuz duygusal enerjisinin bir kısmı yanacak ve böylece Varlığa dönüşecektir. Acı bedenin geri kalanı çabucak geri çekilecek ve daha iyi bir fırsatın çıkmasını bekleyecektir; yani, daha az bilinçli olduğunuz bir zamanı kollayacaktır. Acı beden için daha iyi bir fırsat, Varlığı kaybettiğinizde gelebilir ve bu da birkaç kadeh alkol aldıktan sonra ya da bir aksiyon filmi seyrederken olabilir. En minik olumsuz duygu bile - sinirlenmek ya da endişelenmek gibi - acı bedenin geri döneceği bir kapı açabilir. Acı bedenin sizin bilinçsizliğinize ihtiyacı vardır. Varlığın ışığına tahammül edemez.

BİR UYANDIRICI OLARAK ACI BEDEN

İlk bakışta, acı beden insanlığın yeni bilincinin yükselişindeki en büyük engelmiş gibi görünebilir. Zihninizi meşgul eder, düşüncelerinizi kontrol eder ve çarpıtır, ilişkilerinize zarar verir ve bütün enerji alanınızı kaplayan

bir kara bulut gibi gelir. Sizi bilinçsiz bırakma, yani kendinizi tamamen zihin ve duyguyla tanımlamanızı sağlamaya eğilimlidir. Sizi tepkisel kılar, kendi içinizde ve etrafınızı saran dünyada mutsuzluğu artıracak şeyler yapmanıza ya da söylemenize neden olur.

Ama mutsuzluğunuz arttıkça, aynı zamanda hayatınızdaki sorunlar da artar. Vücut daha fazla stresi kaldıramadığı için, bir hastalık ya da sinir bozukluğu geliştirebilir. Belki acı beden kötü bir şeyin olmasını istediği için bir kaza geçirebilir, büyük bir çatışmaya girebilir ya da fiziksel şiddete başvurabilirsiniz. Ya da her şey o kadar büyük bir yük haline gelir ki artık mutsuz hayatınıza devam edemeyeceğinizi hissedersiniz. Ne var ki acı beden de siz olmadan var olamaz.

Acı bedenin kontrolü altına girdiğiniz her seferinde ve bunu fark etmediğinizde, egonuzun bir parçası haline gelir. Kendinizi tanımladığınız her şey, egoya eklenir. Acı beden, egonun kendini tanımlayabileceği en güçlü şeylerden biridir; tıpkı acı bedenin de kendini yenileyebilmek için egoya ihtiyaç duyduğu gibi. Ama bu kötü niyetli ittifak bir noktadan sonra bozulmak zorunda kalabilir. Tıpkı elektrikle çalışan bir aletin fazla elektrik yüklendiğinde arızalanması gibi, acı beden de egosal zihin yapısı için fazla ağır hale geldiğinde, onunla güçlenmek yerine yıpranmaya başlar.

Güçlü acı bedenlere sahip insanlar, genellikle hayatlarında artık dayanamayacaklarını, daha fazla acı ve dramı kaldıramayacaklarını hissettikleri bir noktaya gelirler. Biri bunu son derece açık ve yalın bir şekilde şöyle ifade etmişti: "Mutsuz olmaya doydum artık." Bazı insanlar, benim de başıma geldiği gibi, artık kendileriyle yaşayamayacaklarını hissedebilirler. O zaman içsel huzur en büyük öncelik haline gelir. Akut duygusal acıları, böyle durumlarda onları mutsuz benliği yaratan zihinsel-duygusal yapıları bozmaya zorlar. Bu olduğunda, ne mutsuzluk hikâyelerinin ne de duygularının kendileri olmadığını, kendilerinin bilinen değil, bilen olduklarını anlarlar. Böyle bir durumda acı bedenleri onları bilinçsizliğe çekmek yerine, uyandırıcı görev yapar ve onları Varlık durumunda kalmaya zorlar.

Ama şimdi gezegen üzerinde gözlemlediğimiz benzeri görülmemiş bilinçsizlik yüzünden, birçok kişi artık acı bedenlerinden ayrılmak için çok fazla acıya katlanmak zorunda değildir. Bozuk bir duruma geri kaydıklarını hissettikleri her seferinde, düşünce ve duyguyla tanımlama durumundan çıkıp Varlık durumuna girme seçeneğine sahiptirler. Bunu yaparak, direnci

bir kenara bırakabilir, uyanık kalarak kendi içlerinde ve etraflarında olup bitenleri anda izleyebilirler.

însan evriminin bir sonraki adımı kaçınılmaz değildir ama gezegenimizin tarihinde ilk kez, bilinçli bir tercih olabilir. Peki bu seçimi kim yapıyor? Siz. Siz kimsiniz? Kendinin bilincine varan bilinçlilik.

ACI BEDENDEN KURTULMAK

İnsanların sık sık sorduğu bir soru şudur: "Acı bedenden kurtulmak ne kadar sürer?" Bu, kişinin acı bedeninin yoğunluğuna ve Varlık durumunun yoğunluğu ya da derecesine göre değişir. Ama gerek kendinizde gerekse etrafınızdaki kişilerde yol açtığınız acının nedeni acı beden değil, kendini acı bedenle tanımlama eğilimidir. Sizi tekrar tekrar geçmişi yaşamaya ve bilinçsizliğinizi sürdürmeye zorlayan şey acı bedeniniz değil, kendinizi onunla tanımlamanızdır. Dolayısıyla, daha önemli bir soru şu olmalıdır: "Kendimi acı bedenimle tanımlamaktan kurtulmam ne kadar sürer?"

İşte bunun cevabı da şu: Hiç zaman almaz. Acı beden harekete geçtiğinde, hissettiğiniz şeyin acı bedeniniz olduğunu bilin. Kendinizi acı bedenle tanımlamaktan kurtulmak için ihtiyacınız olan tek şey, bu bilgidir. Kendinizi onunla tanımlamaktan vazgeçtiğinizde, değişim başlar. Bilmek, eski duyguların zihninize yükselmesini ve sadece içsel konuşmanın kontrolünü değil, başka insanlarla paylaşımlarınızı ve davranışlarınızı da kontrolünü ele almasını engeller. Dolayısıyla, acı beden sizi daha fazla kullanamaz ve sizin sayenizde kendisini yenileyemez. Eski duygu bir süre hâlâ içinizde yaşamaya ve zaman zaman ortaya çıkmaya devam edebilir. Sizi arada bir kendinizi onunla tanımlamaya kandırabilir ve bu da bilgiyi bir süre için engelleyebilir ama uzun süre için değil. Eski duyguları durumlara yansıtmamak, onlarla doğrudan kendi içinizde yüzleşmek demektir.

Hoşunuza gitmeyebilir ama sizi öldürmez de. Unutmayın, duygu siz değilsiniz.

Acı bedeni hissettiğinizde, sizde bir sorun olduğunu düşünme hatasına düşmeyin. Kendinizi sorunlu biri olarak görmeniz egonun çok hoşuna gider. Bilmenin arkasından kabullenme gelmelidir. Başka bir şey yine süreci tersine çevirebilir. Kabullenmek, kendinizi şu anda olduğunuz gibi hissetmek için kendinize izin vermektir. Bir şey şu anda nasılsa öyledir, bunu şu anda değiştirmek için yapabileceğiniz bir şey yoktur. Şey, pekâlâ, bir şey yapabilirsiniz ama bu da acı çekmenize neden olur. İzin vermekle, gerçek kimliğinize bürünürsünüz: Derin, geniş, engin. Artık egonun kendini

algıladığı gibi bir parça değil, bütünün kendisi olursunuz. Tanrı'nın doğasıyla bir olan gerçek doğanız ortaya çıkar.

7. Bölüm -GERÇEKTE KİM OLDUĞUNUZU BULMAK

Gnothi Seauton - Kendini Bil.

Bu sözler, Delphi'deki Apollo Tapmağı'nın, yani kutsal Kâhin'in yerinin girişinde yazar. Antik Yunan uygarlığında, insanlar kendilerini nasıl bir yazgının beklediğini öğrenmek ya da belli bir konuda nasıl bir adım atmaları gerektiğini danışmak için kutsal Kâhin'e giderlerdi. Muhtemelen ziyaretçiler içeri girerken bu yazıyı okuduklarında, aslında Kâhin'in bile onlara söyleyemeyeceği kadar derin bir gerçeği yansıttığını bilemezlerdi. Ne kadar büyük bir vahiy ya da tutarlı bir bilgi alırlarsa alsınlar, muhtemelen bunun kendilerini daha fazla mutsuzluk ve acıdan kurtaramayacağını da anlamazlardı. Gerçekte bu sözlerin barındırdığı anlam şudur: Başka hiçbir soru sormadan önce, hayatının en temel sorusunu sor: Ben kimim?

Bilinçsiz insanlar - ve birçoğu hayatları boyunca kendi egolarının tutsağı olarak bilinçsiz kalmaya devam ederler - size hemen kim olduklarını söylerler: İsimlerini, mesleklerini, kişisel tarihlerini, vücutlarının biçimini ya da durumunu ve kendilerini tanımladıkları diğer her şeyi. Bazıları kendilerini ölümsüz ya da ilahi ruhlar olarak gördükleri için, bir anlamda onlardan daha ileri seviyede olabilirler. Peki kendilerini gerçekten tanıyorlar mı, yoksa sadece zihinlerindeki kavrama kulağa biraz ruhsal görünen birtakım özellikler mi ekliyorlar? Kendini bilmek, bir dizi fikir ya da inancı benimsemekten çok daha derinlere uzanır. Ruhsal fikirler ve inançlar, yararlı göstergeler olabilir ama kendi başlarına gerçekte kim olduğunuzu açıklamak konusunda kesinlikle yeterli olamazlar. Kendini bilmenin zihninizde dolaşan fikirlerle hiçbir ilgisi yoktur. Kendini bilmek, zihinde kaybolmaktan ziyade Varlığa dayanmalıdır.

KİM OLDUĞUNUZU DÜŞÜNÜYORSUNUZ?

Kimlik duygunuz, ihtiyaçlarınızı ve sizin için hayatta önemli olan şeyleri belirlemenizi sağlar; sizin için önemi olan şeyler ise, aynı zamanda sizi üzme ve rahatsız etme potansiyeline de sahiptir. Bunu, kendinizi ne kadar derinden tanıdığınızı anlamak için bir kriter olarak kullanabilirsiniz. Sizin için önemli olan şey, söyledikleriniz ya da inançlarınızla ilgili olmak zorunda değildir; sizin için asıl önemli olan şeyleri ele verecek olan, yaptıklarınız ve verdiğiniz tepkilerdir. Dolayısıyla kendinize şu soruyu sorabilirsiniz: Beni rahatsız eden, öfkelendiren ve üzen şeyler neler? Eğer

küçük şeyler sizi üzüyor ve sinirlendiriyorsa, o zaman kendinizin de öyle olduğunuzu düşünüyorsunuzdur; yani küçük. Bilinçaltınızdaki inanç budur. Peki küçük şeyler neler olabilir? Aslında her şey küçük ve önemsizdir, çünkü her şey gelip geçicidir.

"Ölümsüz bir ruh olduğumu biliyorum," ya da "Bu çılgın dünyadan bıkıp usandım, tek istediğim biraz huzur," diyebilirsiniz; ama ancak telefon çalana kadar. Kötü haber: Borsa çöktü; anlaşma bozuldu; arabanız çalındı; kayınvalideniz geldi; yolculuğunuz iptal edildi, sözleşme bozuldu; eşiniz sizi terk etti; daha fazla para istiyorlar; bunun sizin hatanız olduğunu söylüyorlar. Aniden endişelenir ve öfkelenirsiniz. Sesiniz sertleşir: "Buna daha fazla dayanamıyorum." Başkalarını suçlar, onlara saldırır, kendinizi savunur ve haklı çıkarmaya çalışırsınız; üstelik hepsi otomatik pilota bağlanmış şekilde olur. Açıkça görüldüğü gibi, şimdi kendiniz için az önce başka bir şey istemediğinizi söylediğiniz halde, huzurdan çok daha önemli olan başka bir şey vardır ve artık ölümsüz bir ruh olduğunuzu düşünmezsiniz bile. Anlaşma, para, sözleşme, kayıp ya da kayıp tehlikesi daha önemlidir. Kim için? Az önce sözünü ettiğiniz ölümsüz ruh için mi? Hayır, egonuz için. Küçük benliğiniz, geçici olan şeylerde güvenlik veya tatmin aramakta, bulamadığı için de öfkelenmektedir. Eh, en azından şimdilik gerçekte kim olduğunuzu düşündüğünüzü biliyorsunuz.

Eğer istediğiniz şey gerçekten huzursa, huzuru seçersiniz. Eğer sizin için en önemli şey gerçekten huzur-sa ve kendinizin gerçekten ölümsüz bir ruh olduğunuza inanıyorsanız, zorlayıcı insanlarla ya da durumlarla karşılaştığınızda tepki vermezsiniz ve tamamen uyanık kalırsınız. Durumu hemen kabullenirsiniz ve kendinizi ondan ayırmak yerine, onunla birleşirsiniz. Sonra, uyanıklığınız sayesinde bir cevap gelir. Cevap veren gerçek sizsinizdir (bilinç), olduğunuzu sandığınız kişi değil (küçük ben ya da ego). Son derece güçlü ve etkili olduğundan, hiçbir durumu ya da insanı düşman olarak görmesine gerek yoktur.

Dünya sürekli olarak sizin için gerçekten neyin önemli olduğunu gözünüze sokarak, kimliğinizle ilgili kendinizi uzun süre kandırmanızı engeller. Özellikle bir sorunla karşılaştığınız zaman insanlara ve durumlara tepki verme şekliniz, kendinizi ne kadar iyi tanıdığınızın en gerçekçi göstergesidir.

Kendinizle ilgili ne kadar sınırlı, ne kadar dar bir ego-sal bakış açınız varsa, başkalarının egosal sınırlarına o denli tepki verirsiniz. Onların "hatalarını"

ya da hataları olarak algıladığınız şeyleri, onların kimliği olarak yorumlarsınız. Yani sadece onların egolarını görür ve dolayısıyla kendi egonuzu güçlendirirsiniz. Başkalarının egolarının içinden bakmak yerine, egonun kendisine bakarsınız. Peki egoya bakan kimdir? Sizin egonuz elbette.

Fazlasıyla bilinçsiz insanlar, kendi egolarını başka insanlardaki yansımalarından deneyimlerler. Başkalarında tepki verdiğiniz şeyin aslında sizde de olduğunu anladığınızda, kendi egonuzun farkına varmaya başlarsınız. Bu noktada, başkalarının size yaptığını sandığınız şeyleri başkalarına yaptığınızı da fark edebilirsiniz. O zaman da kendinizi kurban olarak görmekten vazgeçersiniz.

Siz ego değilsiniz, dolayısıyla kendi egonuzun farkına varmanız, kim olduğunuzu bildiğiniz anlamına gelmez; sadece kim olmadığınızı bildiğiniz anlamına gelir. Ama kim olmadığınızı bilmek, gerçekte kim olduğunuzu bilmek yolundaki en büyük engeli aşmak demektir.

Kimse size kim olduğunuzu söyleyemez. Eğer söylerse, bu başka bir kavram olur ve yine değişemezsiniz. Kimlik, inançsızlığı gerektirir. Aslında, her inanç bir engeldir. Zaten her kimseniz o olduğunuzdan, kim olduğunuzun farkında olmanıza bile gerek yoktur. Ama farkındalık olmadan, gerçek kimliğinizi bu dünyaya gösteremezsiniz. Gerçek kimliğiniz, ifade edilmemiş bir şekilde olduğu yerde kalır. O zaman da bankada 100 milyon doları varken sokakta dilenen yoksul bir adam gibi olursunuz, çünkü onun da sahip olduğu zenginlik ifadesini bulmamıştır.

BOLLUK

Kimliğinizle ilgili düşünceniz, aynı zamanda başkalarından karşılaştığınızı düşündüğünüz davranışlarla da yakından ilgilidir. Birçok kişi, başkalarının kendilerine yeterince iyi davranmadığından şikayet eder. 'Yeterince saygı, ilgi, takdir görmüyorum," derler. "Benden yararlanıyorlar." Böyle kişiler, etraflarındaki insanlar nazik davrandığında şüphelenirler. "Beni kullanmak istiyorlar, benden yararlanmak istiyorlar. Kimse beni sevmiyor."

Olduklarını düşündükleri kişilik şöyle biridir: "Ben, ihtiyaçları karşılanmayan aciz bir 'küçük ben'im." Kimlikleriyle ilgili bu temel yanlış kanı, bütün ilişkilerinde bir bozukluk yaratır. Verecek bir şeyleri olmadığına ve dünyanın veya diğer insanların onları ihtiyaçları olan şeyden mahrum bıraktığına inanırlar. Bütün gerçeklikleri, kimlikleriyle ilgili sahte duygulara dayalıdır. Bu özellikleri durumları sabote eder ve bütün ilişkilerini bozar.

Eğer eksiklik düşüncesi kendi kimliğinizin bir parçası haline gelirse, daima eksiklik yaşarsınız. Zaten hayatınızda olan güzellikleri fark edip değerlendirmek yerine, gördüğünüz tek şey eksiklik olur. Hayatınızda zaten var olan güzelliği fark edip değerlendirmek, bütün bollukların temelidir. Gerçek şu: Dünyanın sizi neden mahrum ettiğini düşünüyorsanız, siz de dünyayı aynı şeyden mahrum edersiniz, çünkü kendinizin küçük olduğunuzu ve verecek hiçbir şeyiniz olmadığını düşünürsünüz.

Şunu birkaç hafta boyunca deneyin ve gerçekliğinizi nasıl değiştireceğini kendi gözlerinizle görün: İnsanların sizden esirgediğini düşündüğünüz her şeyi - övgü, takdir, yardım, sevgi, ilgi vb. - onlara verin. Bunlara sahip olmadığınızı mı düşünüyorsunuz? Sahipmişsiniz gibi yapın, kendiliklerinden gelirler. Vermeye başladıktan kısa süre sonra, almaya da başlarsınız. Vermediğiniz bir şeyi alamazsınız. Dışarı akış, içeri akışı belirler. Dünyanın sizden esirgediğini düşündüğünüz şeye zaten sahipsiniz ama dışarı akmasına izin vermediğiniz sürece, sahip olduğunuzu bile bilemeyeceksiniz.

Bütün bolluğun kaynağı sizin dışınızda değildir. Kimliğinizin bir parçasıdır. Ama önce kendi dışınızdaki bolluğu görüp takdir ederek başlayın. Etrafınızdaki hayatın doluluğunu hissedin. Teninize vuran güneşin sıcaklığı, bir çiçekçi dükkanının önünde sergilenen çiçeklerin muhteşem renkleri, lezzetli bir meyvenin ağzınızda dağılışı ya da gökyüzünden dökülen suyla sırılsıklam olmak. Hayatın doluluğunu her adımınızda görebilirsiniz. Etrafınızı saran bolluğu fark etmek, içinizde uyuyan bolluğu uyandırmanızı sağlar. O zaman da dışarı akmaya başlar. Bir yabancıya gülümsediğinizde, bir enerji akışı olur. Verici konumuna gelirsiniz. Kendinize sık sık şunu sorun: "Burada ne verebilirim; bu kişiye, bu duruma nasıl hizmet edebilirim?" Bolluğu hissetmek için herhangi bir şeye sahip olmanıza gerek yoktur ama bolluğu hissederseniz, her şey size doğru akmaya başlar. Bolluk, zaten ona sahip olana gelir. Bu biraz haksızlık gibi görünebilir ama aslında değildir. Bu evrensel bir kanundur. Bolluk ve kıtlık, içsel gerçekliğinizin dışa yansımasından ibarettir. İsa bunu şöyle söylemişti: "Çünkü kendisinde bulunana daha çok verilecek, hiçbir şeyi olmayandan elindeki bile alınacaktır."

KENDİNİ BİLMEK VE KENDİN HAKKINDA BİLMEK

Bulacaklarınızdan korktuğunuz için kendinizi tanımak istemiyor olabilirsiniz. Birçok kişi gizlice kötü olduğundan korkar. Ama kendi

hakkınızda bulabileceğiniz hiçbir şey siz değilsiniz. Kendi hakkınızda bilebileceğiniz hiçbir şey siz değilsiniz.

Bazıları korku yüzünden kim olduklarını bilmek istemezken, bazıları da kendileri hakkında dinmek bilmeyen bir merak duyarlar ve sürekli olarak daha fazlasını öğrenmek isterler. Kendinize karşı duyduğunuz hayranlık yüzünden yıllarınızı psikanalizlerle geçirebilir, çocukluğunuzun bütün detaylarına inebilir, gizli korkularınızı ve isteklerinizi ortaya çıkarabilir, kişiliğinizi gösterdiğini sandığınız makyaj katmanlarını birbiri ardına kaldırabilirsiniz. On yıl sonra, terapist sizden sıkılabilir ve analizin bittiğini söyleyebilir. Belki size beş bin sayfalık bir dosya gönderir: "İşte hakkınızdaki her şey. Siz busunuz." Ağır dosyayı evinize taşırken, nihayet kim olduğunuzu öğrenmenin getirdiği ilk tatmin duygusu, yavaş yavaş yerini tatminsizliğe, bir eksiklik duygusuna ve hakkınızda bundan daha fazlası olması gerektiği yönündeki kuşkulara bırakır. Gerçekten de daha fazlası vardır; belki gerçeklerin sayısı açısından değil ama derinlik boyutunun niteliği açısından.

Kendiniz hakkında bilmeyi kendinizi bilmekle karıştırmadığınız sürece, psikanalizlerin ya da geçmişinizle ilgili bir şeyler öğrenmenin kötü bir tarafı yoktur. Sizinle ilgili beş bin sayfalık dosyaya gelince: Geçmişle şartlanmış zihninizin içerdiği her şey. Psikanaliz ya da içsel gözlem sayesinde öğreneceğiniz her şey sizin hakkınız-dadır. Ama bu siz değilsiniz. Egonun ötesine geçmek, içerikten çıkmaktır. Kendinizi bilmek, kendiniz olmaktır ve kendinizi bilmek, kendinizi içerikle tanımlamaktan vazgeçmek demektir.

Çoğu kişi, kendini hayatının içeriğiyle tanımlar. Algıladığınız, deneyimlediğiniz, yaptığınız, düşündüğünüz ya da hissettiğiniz her şey, içeriktir. İçerik, çoğu insanın dikkatini tamamen ürerine çeken şeydir. "Hayatım" dediğinizde, siz olan hayattan değil, sahip olduğunuz ya da sahip olduğunuzu sandığınız hayattan söz edersiniz. Bunu yaparken, içeriği kastedersiniz; yaşınız, sağlığınız, ilişkileriniz, maddi durumunuz, işiniz, yaşam standartlarınız, zihinsel ve duygusal durumunuz. Hayatınızın içsel ve harici şartları, geçmişiniz ve geleceğiniz, hepsi içerik alemine aittir; tabii olaylar da öyle.

Peki içerikten başka ne var? İçeriğin olmasını mümkün kılan şey; yani içsel bilinçlilik alanı.

KAOS VE DAHA YÜKSEK DÜZEN

Kendinizi sadece içerik açısından bildiğinizde, sizin için neyin iyi veya neyin kötü olduğunu bildiğinizi de sanırsınız. Olaylar arasında "benim için iyi olanlar" ve "benim için kötü olanlar" şeklinde bir ayırım yaparsınız. Bu, her şeyin iç içe geçtiği hayatın bütünlüğünün eksik ve parçalanmış bir algısıdır; çünkü her olayın gerekli bir yeri ve bir fonksiyonu vardır. Bütünlük, nesnelerin yüzeysel görünüşlerinden, parçalarının toplamından, hayatınızdaki veya dünya üzerindeki her şeyden fazladır.

Gerek kendi hayatlarımızda ve gerekse insanlık tarihinde bazen rastgele veya kaotik gibi görünen olayların arasında, daha yüksek bir düzen ve amaç yatar. Zen bunu şu şekilde güzelce ifade eder: "Kar yağdığında, her tanesi uygun bir yere düşer." Bu yüksek düzeni üzerinde düşünerek anlamamız mümkün değildir, çünkü üzerinde düşündüğümüz şey içeriktir; ama daha yüksek düzen, biçimi olmayan bilinç aleminden yükselir, yani evrensel zekâdan. Ama onu görebilir, kendimizi ona uyumlandırabilir, o daha yüksek düzenin gerçekleşmesi için aktif ve bilinçli katılımcılar haline gelebiliriz.

İnsanın henüz girmediği bir ormana girdiğimizde, düşünen zihnimizin etrafta göreceği tek şey düzensizlik ve kargaşadır. Her tarafta çürüyen maddelerin arasından yeni canlar ortaya çıktığı için, yaşam (iyi) ve ölüm (kötü) arasındaki ayrımı bile yapamaz. Ancak kendi içimizde dinginliğimizi korur ve düşüncelerimizin gürültüsünü bastırabilirsek, burada kendine ait bir uyum, bir kutsallık, her şeyin mükemmel bir yere sahip olduğu daha yüksek bir düzen olduğunu hissedebiliriz.

Zihin, bakımlı bir parkta daha rahat eder, çünkü düşünceyle planlanmış bir yerdir; organik olarak oluşmamıştır. Burada, zihnin anlayabildiği bir düzen vardır. Ormanda ise, zihne karmaşa gibi görünen kavranamaz bir düzen vardır. Zihinsel iyi ve kötü kavramlarının ötesindedir. Onu düşünceyle anlayamazsınız ama düşünceleri bir kenara attığınızda, anlamaya ve açıklamaya çalışmadığınızda, onu hissedebilirsiniz. Ancak o zaman ormanın kutsallığını fark edebilirsiniz. O gizli uyumu, o kutsallığı hissettiğiniz anda, ondan ayrı olmadığınızı anlarsınız ve bunu anladığınızda da bilinçli bir katılımcısı olursunuz. Bu şekilde, doğa kendinizi yaşamın bütünlüğüyle uyumlu hale getirmenize yardım edebilir.

İYİ VE KÖTÜ

Hayatlarının bir noktasında, çoğu insan yaşamda sadece doğum, büyüme, başarı, iyi sağlık, zevk ve kazanma olmadığını, aynı zamanda kayıplar, başarısızlıklar, hastalık, yaşlılık, acı ve ölüm gibi kavramların da olduğunu

fark eder. Geleneksel olarak bunlar "iyi" ve "kötü" diye adlandırılmıştır. İnsanların yaşamlarının "anlamı" genellikle "iyi" diye tanımladıkları şeylere odaklanır ama iyi sürekli olarak çökme, yıkılma, bozulma tehdidi altındadır; anlamsızlık ve "kötü" şeylerle tehdit edildiğinde, açıklamalar yetersiz kalır ve hayat anlamını kaybetmeye başlar. Ne kadar çok sigorta poliçesine sahip olursa olsun, er ya da geç düzensizlikler insanın hayatına girecektir. Kayıp ya da kaza, hastalık, sakatlık, yaşlılık ya da ölüm şeklinde olabilir. Yine de, insanın özel hayatında ciddi bir sorunun patlak vermesi ve zihinsel açıdan tanımlanan anlamın yok olması, daha yüksek bir düzenin başlangıcı anlamına gelebilir.

Bu dünyanın bilgeliği nedir? Düşüncenin hareketi ve dolayısıyla büyük ölçüde düşünceyle tanımlanan anlam.

Düşünce, bir durum ya da olayı sınırlar ve onu iyi ya da kötü diye sınıflandırır; sanki ayrı bir varlığı söz konusuymuş gibi. Düşünmeye fazla dayanırsak, gerçeklik parçalanmaya başlar. Bu parçalanma bir illüzyondur ama içine sıkıştığınızda son derece gerçek gibi görünür. Yine de, evren her şeyin birbirine bağlı olduğu ayrılmaz bir bütündür ve hiçbir şey birbirinden kopuk değildir.

Bütün nesnelerin ve olayların daha derin içsel bağlılıkları, sonuçta "iyi" ve "kötü" şeklindeki zihinsel tanımlamaların sadece illüzyon olduğunu gösterir. Daima sınırlı bir bakış açısı sunarlar ve dolayısıyla sadece geçici ve göreceli olarak doğrudurlar. Bu, bir piyangoda çok pahalı bir araba kazanan bilge adamın hikâyesinde açıkça görülebilir. Ailesi ve dostları onun için çok sevinerek kutlamaya geldiler. "Harika değil mi?" dediler. "Çok şanslısın." Adam gülümsedi ve "Belki," dedi. Birkaç hafta boyunca arabasını zevkle kullandı. Sonra bir gün sarhoş bir sürücü bir kavşakta arabasına çarptı ve sonunda adam kendisini hastanede buldu. Ailesi ve dostları onu görmeye geldiler. "Bu gerçekten çok kötüydü." Adam yine gülümsedi ve "Belki," dedi. Kendisi hâlâ hastanedeyken, bir gece toprak kayması oldu ve evi denize gömüldü. Ertesi gün yakınları tekrar geldi. "Hastanede olman ne büyük şans, değil mi?" Adam yine gülümsedi. "Belki."

Bu bilge adamın "belki" yanıtı, olan bir olayı yargılamayı reddetmesidir. Olan bir şeyi etiketlemek yerine, olduğu gibi kabul etmekte ve daha yüksek düzenle bilinçli bir uyum içine girmektedir. Herhangi bir rastgele olayın

resmin bütünündeki yerini zihnin görmesinin genellikle mümkün olmadığını bilmektedir. Ama gerçek

şu ki ne rastgele ya da tesadüfi olaylar ne de olayların birbirinden kopukluğu söz konusudur. Herhangi bir olayın en baştaki nedenini bulmak isterseniz, yaratılışın başlangıcına kadar geri dönmeniz gerekir. Kozmos kaotik değildir. Kozmos kelimesi bile düzen anlamına gelir. Bu insan zihninin kavrayabileceği bir düzen değildir; sadece zaman zaman bir parçasını yakalayabilir.

NELER OLDUĞUNA ALDIRMAMAK

Büyük Hintli düşünür ve ruhsal öğretmen J. Krishnamurti, elli yıldan uzun bir süre boyunca bütün dünyayı dolaşarak, kelimelerle ifade edilemeyecek olan mesajını kelimelerle vermeye çabaladı. Hayatının sonlarına doğru yaptığı konuşmalarından birinde, seyircileri bir soruyla şaşırttı: "Sırrımı bilmek ister misiniz?" Herkes dikkat kesilmişti. Kalabalığın içinde yirmi ila otuz yıldır onu dinledikleri halde öğretilerinin özünü yakalamayı başaramamış olan çok sayıda insan vardı. Sonunda, bütün bu yıllardan sonra, üstat onlara anlayışın anahtarını verecekti. "İşte sırrım," dedi. "Ne olduğuna aldırmıyorum."

Daha fazla açıklamadı ve sanırım dinleyicileri öncekinden de daha çok şaşırmıştı. Ama bu basit ifadenin ilettiği mesaj aslında çok güçlüydü.

Ne olduğuna aldırmadığımda, bunun mesajı nedir? İçsel olarak olanlarla uyum içinde olduğumu gösterir. "Ne olduğu" aslında an içinde durumun ne olduğudur ama içeriği, andaki biçimi kastetmektedir. Ne olduğuyla uyum içinde olmak, olanlarla içsel dirençsizlik halinde bulunmaktır. Hiçbir şeyi zihinsel olarak iyi ya da kötü şeklinde tanımlamamak, sadece olduğu gibi bırakmaktır. Bu, hayatınızda bir değişim yaratmak için herhangi bir şey yapmayacağınız anlamına mı gelir? Hayır, tam aksine. Eylemlerinizin temeli şimdiki anla uyum içinde olduğunda, eylemleriniz Yaşam'ın kendi zekâsıyla güçlenir.

ÖYLE Mİ?

Zen Ustası Hakuin, Japonya'nın bir kasabasında yaşıyordu. Çok saygı duyulan bir adamdı ve birçok kişi ruhsal eğitim için ona gelirdi. Bir gün, kapı komşusunun ergenlik çağındaki kızının hamile kaldığı öğrenildi. Öfkeli anne ve babası kızı bebeğin babasıyla ilgili sorguladıklarında, sonunda kız onlara babanın Zen Ustası Ha-kuin olduğunu söyledi. Öfkeli

anne-baba, hemen Haku-in'in yanma koştular ve ona bağıra çağıra kızlarının söylediği şeyi aktardılar. Hakuin sakince onlara baktı ve sadece şöyle karşılık verdi: "Öyle mi?"

Skandalin haberi bütün kasabaya yayıldı ve hatta ötesine taştı. Üstat ününü kaybetti. Bu onu hiç endişelendirmedi. Kimse artık onu ziyarete gelmiyordu. Yine etkilenmedi. Çocuk doğduğunda, kızın anne ve babası bebeği Hakuin'e getirdiler. "Babası sensin, ona sen bakacaksın," dediler. Üstat bebeği sevgiyle koruyup ilgilendi. Bir yıl sonra, bebeğin annesi pişman bir tavırla anne ve babasına bebeğin gerçek babasının kasap dükkanında çalışan genç adam olduğunu söyledi. Anne ve baba, büyük bir mahcubiyetle Hakuin'in yanına gittiler ve binbir özür dileyerek kendilerini bağışlamasını dilediler. "Gerçekten çok üzgünüz. Bebeği geri almaya geldik. Kızımız bebeğin babasının sen olmadığım itiraf etti." Hakuin hiç itiraz etmeden bebeği onlara verirken sakince sordu: "Öyle mi?"

Üstat, yalana ve doğruya, kötü ya da iyi habere hep aynı şekilde karşılık vermektedir: "Öyle mi?" Andaki durumun olması gerektiği şekilde biçimlenmesine izin vermekte, iyi ya da kötü diye tanımlamamakta, dolayısıyla insanların oynadığı bu dünyevi oyunun bir parçası haline gelmemektedir. Ona göre sadece şu an vardır ve şu an olması gerektiği gibidir. Olayları kişiselleştirmemektedir. Kimsenin kurbanı değildir. Olan her şeyle o kadar bütünleşmiştir ki olanların hiçbiri onu etkileyecek güce sahip değildir. Sadece başınıza gelenlere direndiğiniz zaman olanların merhametine kalırsınız ve o zaman mutlu ya da mutsuz olacağınıza dünya karar verir.

Bebek güzel bir şekilde bakılmıştı. Kötü görünen olaylar, dirençsizliğin gücüyle iyiye dönüşmüştü. An içinde şekillenen olaylar ne gerektiriyorsa onu hiç direnmeden yaptığından, zamanı geldiğinde bebeği de rahatlıkla geri verebilmişti.

Bu olayların kendi başınıza geldiğini düşünün; olayların farklı aşamalarında egonuz nasıl tepki verirdi?

EGO VE ŞİMDİ

En önemlisi, hayatınızda en öncelikli ilişki, Şimdi ile, daha doğrusu Şimdi'de olayların aldığı biçimle olandır; yani, şu anda neler olduğuyla. Eğer Şimdi ile olan ilişkiniz düzgün gitmiyorsa, bu bozukluk tüm ilişkilerinize ve karşılaştığınız her duruma yansıyacaktır. Ego basitçe şu

şekilde açıklanabilir: Şu anla sürdürülen bozuk bir ilişki. Ama şu anla nasıl bir ilişki yaşayacağınıza da şu anda karar verebilirsiniz.

Belli bir bilinçlilik seviyesine ulaştığınızda (eğer bunu okuyorsanız, muhtemelen ulaşmışsınızdır), şu anla nasıl bir ilişki içinde olmak istediğinize de karar verebilirsiniz. Şu anın dostum mu, yoksa düşmanım mı olmasını istiyorum? Şu an hayattan ayrılamaz, dolayısıyla aslında hayatla nasıl bir ilişkiniz olmasını istediğinize karar veriyorsunuzdur. Şu anın dostunuz olmasını istediğinize karar verdiğinizde, ilk hareketi yapmak da sizin elinizdedir: Ona dostça yaklaşmak, nasıl bir biçim alırsa alsın hoş karşılamak ve çok geçmeden sonuçları görmek. Hayat size karşı dostça davranır; insanlar yardımcı ve şartlar işbirlikçi olur. Tek bir karar, bütün gerçekliğinizi değiştirir. Ama o kararı tekrar tekrar vermek zorundasınız; ta ki bu şekilde yaşamak doğal hale gelene kadar.

Şu anı dostunuz yapmaya karar vermek, egonun sona erişidir. Ego asla şimdiki anla, yani hayatla uyum içinde olamaz, çünkü doğası şu ana aldırmamaya, direnmeye ya da aşağılamaya eğilimlidir. Ego zamanda yaşar. Egonuz ne kadar güçlüyse, hayatınızda o kadar fazla zaman alır. O zaman zihninizden geçen her düşünce ya geçmişiniz ya da geleceğinizle ilgili olur ve benlik duygunuz geçmişteki kimliğinize ve gelecekteki tatmininize dayanır. Korku, endişe, beklenti, pişmanlık, suçluluk, öfke gibi duygular bilincin zamana bağlı bozukluklarıdır.

Egonun şu ana yaklaşımında üç farklı yol vardır: Bir amaç olarak, bir engel olarak ya da bir düşman olarak. Bunları sırayla incelersek, aynı kalıba tekrar yakalandığınızda hemen tanıyabilir ve tekrar karar verebilirsiniz.

Egoya göre, şu an en iyi haliyle sadece bir amaca hizmet eder. Sizi daha önemli gelecekteki bir olaya taşır ama o gelecek geldiğinde şu an olarak geleceğinden, aslında kafanızdaki bir düşünceden ibarettir. Diğer bir deyişle, asla tamamen burada olamazsınız, çünkü zihniniz sürekli başka yerlerdedir.

Bu kalıp daha güçlenirse, şimdiki ana üstesinden gelinmesi gereken bir engel gözüyle bakılır. Sabırsızlık, hayal kırıklığı ve stres burada ortaya çıkar ve kültürümüzde, birçok insanın günlük gerçekliği ve normal hayatı budur. Aslında şimdi olan hayat bir "sorun" olarak görülür ve kendinizi mutlu, tatmin olmuş ya da gerçekten yaşamaya başlamaya hazır halde bulmadan önce bir sürü sorunu çözmeniz gereken bir dünyada bulursunuz. Sorun şudur: Çözdüğünüz her sorunun ardından bir diğeri gelecektir. Şu an

bir sorun olarak görüldüğü sürece, sorunlarınız asla bitmez. "Ne olmamı istiyorsan o olacağım," der Hayat ya da Şimdi. "Bana nasıl davranırsan sana öyle davranacağım. Beni bir sorun olarak görürsen, senin için bir sorun olacağım. Beni bir engel olarak görürsen, senin için bir engel olacağım."

En kötüsü ve oldukça yaygın görülen bir durum olarak, şu ana düşmanmış gibi yaklaşılır. Yaptığınız şeyden nefret ettiğinizde, bulunduğunuz ortamla ilgili şikayet ettiğinizde, olan ya da olmuş olan şeylere sövüp durduğunuzda, içsel konuşmalarınız olmalı ve olmamalı gibi ifadelerle dolduğunda, onu bunu suçlamaya devam ettiğinizde, zaten var olan bir şeyle tartışıyorsunuz demektir. Hayat'ı düşman edindiğinizde, o da size şöyle der: "İstediğin şey savaşsa, alacağın da savaş olacak." İçsel durumunuza sürekli yansımaya devam eden harici gerçeklik, düşman olarak algılanır.

Kendinize sürekli olarak sormanız gereken en önemli sorulardan biri şudur: Şu anla ilişkim nasıl? Cevaba karşı uyanık olun. Şu ana bir amaç gözüyle mi bakıyorum? Bir engel gözüyle mi bakıyorum? Onu bir düşman olarak mı görüyorum? Şu andan başka bir şeyiniz olmadığına ve olamayacağına göre, Hayat şu andan ayrılamayacağına göre, aslında sorunun anlamı şudur: Hayat ile ilişkim nasıl? Bu soru, içinizdeki egonun maskesini indirmek ve kendinizi şu ana getirmek için mükemmel bir yoldur. Soru mutlak gerçeği içermese de, doğru yönü gösteren yararlı bir işarettir. Artık ihtiyacınız kalmayana kadar kendinize bu soruyu sormaya devam edin.

Şu anla sürdürdüğünüz bozuk ilişkinin ötesine nasıl geçebilirsiniz? En önemli şey, onu kendi içinizde, düşüncelerinizde ve eylemlerinizde görmektir. Görme anında, şimdi ile ilişkinizin bozuk olduğunu fark etme anında, şu andasınızdır. Görmek, Varlığın yükselişidir. Bozukluğu gördüğünüz anda, çözülmeye başlar. Bazı insanlar bunu gördüklerinde yüksek sesle gülerler. Çünkü bunu görmekle birlikte bir seçenek gücü gelir; şu ana evet deme ve onu dostunuz kılma seçeneği.

ZAMAN PARADOKSU

Yüzeyde, şu an "olanlar"dır. Olanlar sürekli değiştiğinden, hayatınızın her günü binlerce farklı şeyin olduğu binlerce andan oluşur. Zaman, birbiri ardına gelen anlardan oluşan sonsuz bir zincir olarak görülür. Eğer daha yakından, yani anın deneyiminden bakarsanız, aslında o kadar da fazla an olmadığını görürsünüz. Sahip olduğunuz tek an, şu andır. Hayat daima şimdide yaşanır. Bütün hayatınız, sürekli bir Şimdi ile kendini gösterir.

Geçmiş veya gelecek anlar bile, sadece onları hatırladığınız ya da beklediğiniz ölçüde vardır. Komik olanı şu ki bunu da sadece tek bir anda yapabilirsiniz: Şu anda.

Peki neden bir sürü an varmış gibi görünür? Çünkü şu an, olanlarla, yani içerikle karıştırılır. Şimdi, şimdide olan şeylerle aynı değildir. Şu anın içerikle karıştırılması sadece zaman illüzyonunu değil, ego illüzyonunu da doğuran şeydir.

İşte paradoks da buradadır. Bir tarafta, zaman gerçekliğini nasıl inkâr edebiliriz? Bir yerden başka bir yere gitmek, bir yemek hazırlamak, bir ev yapmak, bu kitabı okumak için zamana ihtiyacınız vardır. Büyümek ve yeni şeyler öğrenmek için zamana ihtiyacınız vardır. Yaptığınız her şey zaman alır. Hiçbir şey zamandan kurtulamaz ve Shakespeare'in adını "kanlı diktatör" diye andığı zaman, sonunda sizi öldürecektir. Onu sizi beraberinde sürükleyen bir nehre ya da her şeyi yakıp yok eden bir ateşe benzetebilirsiniz.

Geçenlerde uzun zamandır görmediğim ve dostum olan bir aileye rastladım. Onları gördüğümde çok şaşırdım. "Hasta mısınız?" diye soracaktım neredeyse. "Neler oldu? Size bunu kim yaptı?" Baston yardımıyla yürüyen anne sanki önceki boyunun yarısına inmiş, yüzü çürük elma gibi büzülmüştü. Son gördüğümde gençliğin enerjisi, coşkusu ve beklentileriyle dolu olan kızları, üç çocuk annesi olarak yorgun, bitkin, yıpranmış bir kadına dönüşmüştü. Birden hatırladım: Son görüştüğümüzden beri yaklaşık otuz yıl geçmişti. Bunu onlara zaman yapmıştı. Onların da beni gördükle - rinde çok şaşırdıklarından emindim.

Her şey zamandan payını alacaktır ama her şey şu anda olur. İşte paradoks budur. Nereye baksanız, zamanın gerçekliğini gösteren bir sürü kanıtla karşılaşırsınız; çürümüş bir elma, aynada baktığınız yüzle otuz yıl önce çekilmiş bir fotoğrafınızdaki yüzünüz... Ama zamanın kendisini asla deneyimleyemezsiniz. Sadece şimdiyi deneyimleyebilirsiniz; ya da diğer bir deyişle, şimdide, şu anda olanları. Sadece somut kanıtlara bakarsanız, zamanı göremezsiniz. Somut olan tek şey şu andır!

ZAMANI ORTADAN KALDIRMAK

Egosuzluğu gelecekteki bir hedef haline getirip buna ulaşmak için çalışamazsınız. Elde edeceğiniz tek şey, daha fazla tatminsizlik, daha fazla içsel çelişki olur, çünkü daima henüz oraya ulaşmamış, henüz o duruma gelmemiş gibi görünürsünüz. Egodan kurtulmak geleceğe dönük bir hedef

olduğunda, kendinize daha fazla zaman verirsiniz ve daha fazla zaman da daha fazla ego demektir. Ruhsal araştırmanızın kılık değiştirmiş bir ego olup olmadığına dikkat edin. Kendinizi "benlik"ten kurtarmaya çalışmak bile, geleceğe dönük bir hedef haline getirildiğinde ego olmaktan kurtulamaz. Geçmiş ve gelecek olarak zaman, sahte zihin ürünü benliğin, yani egonun varlığını sürdürmek için kullandığı şeydir ve sadece zihninizdedir. Somut varlığı olan, hatta beş duyunuzla algılayabileceğiniz bir şey bile değildir. Zaman, hayatın yatay boyutudur ve gerçekliğin yüzeysel tabakasıdır. O halde dikey bir boyutu, yani derinliği de olmalıdır ve ona sadece şu anda ulaşabilirsiniz.

Bu yüzden, kendinize daha fazla zaman yüklemek yerine, zamandan kurtulun. Zamanı bilincinizden silip atmak, egoyu ortadan kaldırmak demektir. Bu, tek gerçek ruhsal uygulamadır.

Zamanı ortadan kaldırmaktan söz ederken, elbette ki saatlerden söz etmiyoruz. Saatler olmadan bu dünyada hareket etmek neredeyse imkansız olurdu. Asıl sözünü ettiğimiz, psikolojik zamanı ortadan kaldırmaktır; yani egonun geçmiş ve gelecekle sürekli uğraşmasına son vermek.

Hayata alışkanlık olarak söylediğiniz hayır, bir evet haline geldiğinde, şu anın olduğu gibi olmasına izin verdiğinizde, egoyla birlikte zamanı da ortadan kaldırırsınız. Egonun hayatta kalabilmesi için, zamana ihtiyacı vardır ve şu andan nefret eder. Ego, şu anla dost olmaya tahammül edemez. Ama hiçbir şey egoyu uzun süre tatmin edemez. Hayatınızı ego yönettiği sürece, mutsuz olmanın iki yolu vardır: İstediğinizi elde edememek ve istediğinizi elde etmek.

Şu anda olanlar, şu anın aldığı biçimdir. İçsel olarak ona direndiğiniz sürece, biçim sizi biçimin ötesinde gerçekte kim olduğunuzdan, Yaşamın biçimi olmayan birliğinden ayırır. Şu anın aldığı biçime samimi bir şekilde evet dediğinizde, o biçim biçimi olmayan boyuta açılan bir kapı haline gelir. Dünya ile Tanrı arasındaki ayırım yok olur.

Hayatın şu anda aldığı biçime tepki verdiğinizde, şimdiye bir araç, bir engel ya da bir düşman olarak baktığınızda, kendi biçimsel kimliğinizi, yani egonuzu güçlendirirsiniz. Ego tepkiselliktir. Tepkisellik nedir? Tepkiye bağımlı hale gelmektir. Ne kadar tepkisel olursanız, kendinizi o ölçüde biçime dolarsınız. Kendinizi biçimle tanımladığınız sürece, egonuz da o denli güçlenir.

Biçime direnmediğinizde, biçimin ötesindeki gerçek özünüz kısa ömürlü biçimsel kimliğinizden çok daha büyük ve sessiz bir güç olarak ortaya çıkar. O, biçim dünyasındaki her şeyden daha çok sizsinizdir.

RÜYA VE RÜYAYI GÖREN

Dirençsizlik, evrendeki en büyük güçtür. Onun sayesinde, bilinç biçimin tutsaklığından kurtulur. Biçime içsel olarak direnmemek - her ne olursa olsun - biçimin mutlak gerçekliğinin inkarıdır. Direnç; dünyayı ve dünyadaki nesneleri daha gerçekçi, daha somut, daha sağlam ve daha uzun ömürlü kılar; kendi biçimsel kimliğiniz, yani egonuz da dahil olmak üzere. Dünyaya ve egoya bir ağırlık ve mutlak bir önem kazandırır; böylece kendinizi ve dünyayı fazlasıyla ciddiye almaya başlarsınız. O zaman biçimle oynama durumu, hayatta kalmak için bir mücadeleye dönüşür ve algınız bu olduğunda, gerçekliğiniz de bu olur.

Olan her şey, hayatın aldığı her biçim, çok kısa ömürlü bir doğaya sahiptir. Hepsi gelip geçicidir. Nesneler, vücutlar ve egolar, olaylar, durumlar, düşünceler, duygular, arzular, tutkular, korkular ve oyunun kendisi... hepsi gelir, çok önemliymiş gibi yapar ve siz daha ne olduğunu bile anlamadan ortadan kaybolarak geldikleri hiçliğe geri dönerler. Acaba hiç gerçek oldular mı ki? Yoksa sadece bir rüyadan mı ibarettiler?

Sabah uyandığımızda gece gördüğümüz rüya kaybolur ve şöyle deriz: "Ah, sadece bir rüyaymış. Gerçek değilmiş." Ama rüyada bir şeyin gerçek olması gerekir, yoksa rüya var olamazdı. Ölüm yaklaşırken, hayatımıza bakıp onun da başka bir rüya olup olmadığını merak edeceğiz. Şimdi bile, geçen yılki tatile ya da dün yaşadığımız bir olaya baktığımızda, dün gece gördüğümüz rüyadan herhangi bir farkı olduğunu görebiliyor muyuz?

Rüya vardır ve rüyayı gören vardır. Rüya, biçimlerin kısa süreli bir oyunudur. Dünya ise görece gerçektir ama mutlak gerçeklik değildir. Bu rüyayı gören, dünyadaki bir kişi değildir. Kişi, rüyanın bir parçasıdır. Rüyayı gören, rüyanın göründüğü alt tabakadır ve rüyayı mümkün kılan da budur. Görecenin ardındaki mutlak, zamanın ötesindeki zamansız, biçimin içindeki ve ötesindeki bilinçtir. Rüyayı gören, bilincin kendisidir; yani gerçek siz.

Şimdi amacımız, rüyanın içindeyken rüyadan uyanmaktır. Bunu yaptığımızda, egonun yarattığı dünya sahnesi sona erer ve daha sakin, daha dingin ve daha muhteşem bir rüya başlar. Bu yeni dünyadır.

SINIRLARIN ÖTESİNE GEÇMEK

Herkesin yaşamında, biçim seviyesinin gelişimini ve genişlemesini dilediği bir zaman gelir. Bu, fiziksel zayıflık ya da maddi zorluk gibi bir sınırlamanın üstesinden gelmeye çalıştığınız, yeni beceriler ve bilgiler edindiğiniz zamanlarda ya da hem kendiniz hem de başkaları için yaşamı zenginleştiren yeni bir şeyi dünyaya getirdiğiniz zaman olur. Bu bir müzik eseri, bir tablo, bir kitap, sağladığınız bir hizmet, yaptığınız bir iş, kurduğunuz ya da önemli katkılarda bulunduğunuz bir organizasyon veya iş biçiminde olabilir.

Şu anda yaşadığınızda, dikkatiniz tamamen şimdiye odaklandığında, şu an içeri akar ve yaptığınız şey haline gelir. İçinde nitelik ve güç olur. Yaptığınız şey gelecekteki bir amaca (para, ün, başarı, prestij gibi) hizmet etmediğinde, şu anda var olursunuz ve yaptığınız şeyden zevk ve mutluluk duyarsınız. Ve elbette ki şu anla dost olmadığınız sürece şu anda var olamazsınız. Olumsuzlukla kirlenmemiş etkili eylemin temeli budur.

Biçim, sınırlama demektir. Sadece sınırlamaları deneyimlemek için değil, aynı zamanda da sınırlamaların ötesine geçerek bilinçli hale gelmek için buradayız. Bazı sınırlamalar, harici seviyede aşılabilir. Ama hayatınızda birlikte yaşamayı öğrenmek zorunda olduğunuz başka sınırlamalar da olabilir. Bu tür sınırlamaları ancak içsel olarak aşabilirsiniz. Herkes er ya da geç bu tür sınırlamalarla karşılaşır. Bu sınırlamalar ya sizi egosal tepkilerin tutsağı yapar - bu da yoğun mutsuzluk demektir - ya da onlara teslim olduğunuz takdirde sizi içsel olarak hepsinin ötesine geçirir. Bilincin teslim olmuş hali, hayatınızın dikey boyutunu, derinlik boyutunu açar. O zaman o boyuttan bir şey bu dünyaya gelir; başka şekilde ifade edilmeden kalacak olan sonsuz değere sahip bir şey. Çok büyük sınırlamalara teslim olan bazı insanlar, şifacı ya da ruhsal öğretmenler olurlar. Diğerleri insanların acılarını hafifletmek veya bu dünyaya yaratıcı bir hediye getirmek için çalışırlar.

Yetmişli yılların sonlarında, Cambridge Üniversitesi'nin kantininde her gün bir-iki arkadaşımla birlikte yemek yerdim. Bazen yakındaki masalardan birinde tekerlekli sandalyeye mahkûm bir adam otururdu ve genellikle yanında üç-dört kişi daha olurdu. Bir gün, tam karşımdaki masaya oturduğunda, elimde olmadan yüzüne baktım ve gördüğüm şey karşısında çok şaşırdım. Adamın bütün vücudu felçli gibi görünüyordu. Vücudu çok zayıftı ve başı sürekli öne eğik duruyordu. Yanındaki insanlardan biri

ağzına dikkatle yemeğini koyuyor, büyük bir kısmı tekrar dışarı dökülüyor, başka bir adamın tuttuğu küçük bir tabağa düşüyordu. Felçli adam arada bir anlaşılmaz sesler çıkarıyordu ve biri kulağını onun ağzına yaklaştırıp inanılmaz bir şekilde ne dediğini anlayarak tercüme ediyordu.

Daha sonra arkadaşıma adamın kim olduğunu sordum. "Bir matematik profesörü," dedi. "Etrafındakiler de öğrencileri. Zaman içinde vücudun her yanma yayılan bir sinir hastalığı var. En fazla beş yıl ömrü olduğu söyleniyor. Bir insanın karşılaşabileceği en kötü kader olmalı."

Birkaç hafta sonra, ben binadan çıkarken adamın içeri girdiğini gördüm ve elektrikli sandalyenin girebilmesi için kapıyı tuttuğum sırada göz göze geldik. Adamın bakışlarının ne kadar net olduğunu görünce bir kez daha şaşırdım. Hiç de mutsuz birinin gözlerine benzemiyordu. Direnmekten vazgeçtiğim hemen anlamıştım; tam bir teslimiyet halinde yaşıyordu.

Yıllar sonra bir bayiden gazete alırken, son derece saygın bir uluslararası haber dergisinin ön kapağında yüzünü görünce çok şaşırdım. Hâlâ hayatta olması bir yana, aynı zamanda dünyanın en ünlü fizikçisi olmuştu. O adam Stephen Hawking idi. Yıllar önce gözlerine baktığımda hissettiğim şeyi doğrulayan çok güzel bir yazı vardı. Şimdi bir ses cihazı kullanarak konuşabiliyordu ve muhabire şöyle demişti: "Kim daha fazlasını dileyebilir ki?"

VARLIĞIN MUTLULUĞU

Mutsuzluk veya olumsuzluk, gezegenimizin bir hastalığıdır. Dışarıda gördüğümüz kirlilik seviyesi kadar, içeri de olumsuzluk kirliliği var. Sadece insanların yeterince şeye sahip olamadıkları yerlerde değil, her yerde bu durum var. İşin ilginç yanı, özellikle insanların çok şeye sahip oldukları yerde bu kirlilik daha da fazla. Çok mu şaşırtıcı? Hayır. Dünyanın zengin bölgeleri, efendilerini daha derinden biçimle tanımlarlar ve daha fazla içerik odaklı olurlar; dolayısıyla, egonun da daha fazla tutsağıdırlar.

İnsanlar, mutluluklarının yaşadıkları şeylere bağlı olduğuna inanıyorlar ve dolayısıyla biçimlere bağlanıyorlar. Başlarına gelen iyi ya da kötü şeylerin, evrenin en dayanıksız, en geçici şeyleri olduğunu anlamıyorlar. Şu ana olması ya da olmaması gereken bir şey gözüyle bakıyor, kaçırdıklarına, kaybettiklerine üzülürken, gelecekte sahip olacaklarını umdukları şeylerin hayaline kapılıyorlar ve böylece şu anda yaşamayı unutuyorlar. Dolayısıyla hayatın kendisinde var olan, biçimin ötesinde keşfedilmeyi bekleyen

mükemmelliği görmüyorlar. Şu anı kabullenin ve herhangi bir biçimden çok daha derin olan mükemmelliği bulun.

Varlığın mutluluğu - tek gerçek mutluluk - size herhangi bir biçim, mülk, başarı, kişi ya da olay olarak gelemez. Dahası, mutluluk size kendiliğinden gelemez. Sadece içinizdeki biçimi olmayan boyuttan, içinizdeki bilinçten, yani gerçek sizden yükselebilir.

EGONUN ZAYIFLAMASINA İZİN VERMEK

Ego her türde zayıflamaya karşı daima savunmadadır. Zihinsel "ben" biçimini onarmak için otomatik ego onarım mekanizmaları sürekli tetiktedir. Biri beni eleştirdiğinde ya da suçladığında, ego zayıfladığında, kendini haklı çıkarmaya, savunmaya veya suçlamaya çalışarak hemen onarıma girişir. Karşı taraftaki kişinin haklı ya da haksız olmasının ego için bir önemi yoktur. Gerçekten kendini korumayla çok ilgilenir. Bu, psikolojik "ben" biçiminin korunmasıdır. Trafikte bir sürücü size "salak" diye bağırdığında bağırış çağırışla karşılık vermek bile, otomatik bir ego onarım mekanizmasıdır. En yaygın şekilde görülen ego onarım mekanizmalarından biri, geçici ama dev bir ego şişmesi sağlayan öfkedir. Bütün onarım mekanizmaları, ego için son derece mantıklıdır ama aslında bozuktur. Bunun en uç örnekleri fiziksel şiddet ve büyüklük hayallerine bürünmüş içsel kandırmalardır.

Güçlü bir ruhsal uygulama, hiçbir şekilde onarmaya çalışmadan, egonun zayıflamasına izin vermektir. Bunu arada bir denemenizi tavsiye ederim. Örneğin, biri sizi eleştirdiğinde, suçladığında ya da kötü sözler söylediğinde, hemen kendinizi savunmaya ya da intikam almaya çalışmak yerine, hiçbir şey yapmayın. İçsel imajın olduğu gibi zayıf kalmasına izin verin ve içinizde ne tür duygular uyandığını inceleyin. Birkaç saniye için kendinizi rahatsız hissedebilirsiniz; sanki bir anda boyunuz yarıya inmiş gibi gelebilir. Ama hemen ardından, yoğun derecede canlı gelen bir içsel enginlik hissedersiniz. Aslında hiç de zayıflamış filan değilsinizdir. Aslında, genişlemiş, güçlenmişsinizdir. O zaman inanılmaz bir anlayışa ulaşırsınız: Bir şekilde zayıflamış gibi görünürken mutlak tepkisizlikle kaldığınızda, sadece dışarıdan değil, aynı zamanda da içeriden, gerçekte hiçbir şeyin zayıflamadığını, "azalırken çoğaldığınızı" hissedersiniz. Kendinizi savunmaya ya da biçiminizi güçlendirmeye çalışmadığınızda, kendinizi biçimle tanımlamaktan kurtulursunuz. Daha az hale gelirken (egonun bakış açısından), aslında bir genişleme yaşar ve Varlığın öne çıkması için yer

açarsınız. Biçimin ötesinde kalan gerçek güç, görünüşte zayıflamış biçimde parlayarak kendini belli edebilir. "Diğer yanağınızı da çevirin," derken İsa'nın demek istediği şey buydu.

Bu elbette ki tacize davetiye çıkarın ya da kendinizi bilinçsiz insanların kurbanı yapın demek değildir. Bazen karşılaştığınız bir durum, karşınızdaki kişiye saldırgan davranmadan "geri çekil" işareti vermenizi gerektirebilir. Egosal bir savunma olmadığında, sözlerinizin ardında muhteşem bir güç olur ama tepkisel davranmazsınız. Eğer gerekirse, birine hiçbir şekilde olumsuzluk içermeyen, yüksek nitelikli bir "hayır" da diyebilirsiniz.

Önemli biri olmamakla, öne çıkmamakla yetinirseniz, kendinizi evrenin gücüyle uyumlu hale getirirsiniz. Egoya zayıflık gibi görünen şey, aslında tek gerçek güçtür. Bu ruhsal gerçek, çağdaş kültürümüzün değerlerine ve insanların davranış kalıplarına belirgin şekilde zıttır.

Bir dağ olmak yerine, antik Tao Te Ching "Evrenin vadisi olun," der. Bu şekilde, bütünlük içindeki yerinize geri dönersiniz ve "her şey size gelir."

Aynı şekilde, İsa vaazlarından birinde şöyle der: "Bir yere çağrıldığında git, en son sıraya otur. Öyle ki şölen sahibi içeri girdiğinde sana, Arkadaşım, lütfen daha yüksek yere buyur!' desin. İşte o zaman seninle birlikte sofrada oturan herkesin önünde saygınlık kazanırsın. Çünkü kendini yükselten kişi alçaltılacak, kendini alçaltan kişi yükseltilecektir."

Bu uygulamanın diğer bir yönü, kendini öne çıkararak, özel olmak, bir etki bırakmak ya da dikkat çekmek isteyerek benliği güçlendirmeye çalışmaktan geri durmaktır. Bu, arada bir herkesin fikrini belirttiği bir ortamda kendi fikrini söylemekten çekinmeyi ve duygularınızı incelemeyi de içerebilir.

DIŞARIDA OLAN, İÇERİDE DE VARDIR

Gece başınızı kaldırıp bulutsuz gökyüzüne baktığınızda, aslında son derece basit ama aynı derecede de güçlü bir gerçeği bir anda kavrayabilirsiniz. Gördüğünüz şey nedir? Ay, gezegenler, yıldızlar, Samanyolu'nun parlak kuşağı, belki bir kuyrukluyıldız veya iki milyon ışık yılı ötedeki Andromeda Galaksisi. Evet. Peki daha basite indirgerseniz ne görürsünüz? Boşlukta yüzen nesneler. O halde evren neden oluşur? Boşluk ve nesneler.

Bulutsuz bir gecede gökyüzüne bakarken nutkunuz tutulmuyorsa, gerçekten bakmıyorsunuz, orada olan bütünlüğü görmüyorsunuz demektir. Muhtemelen sadece nesnelere bakıyor, onları isimlendirmeye çalışıyorsunuzdur. Uzaya bakarken bir hayranlık duygusuna kapıldığınız

olduysa, bu kavranamaz gizem karşısında derin bir huşu duyduysanız, bir an için açıklama arzunuzu bir kenara atıp sadece boşluktaki nesnelerin değil, aynı zamanda uzayın sonsuz derinliğinin de farkına varmışsınız demektir. Bu sayısız dünyanın var olduğu enginliğe bakarken muhtemelen zihniniz de dinginleşmiş olabilir. Hayranlık duygunuz orada milyarlarca dünya olduğunu bilmekten kaynaklanmaz; hepsini kapsayan derinlikten kaynaklanır.

Boşluğu elbette ki göremez, duyamaz, dokunamaz, tadamaz ya da koklayamazsınız. Peki var olduğunu nereden bilirsiniz? Bu mantıklı görünen soru, aslında temelden yanlıştır. Boşluğun özü hiçliktir, dolayısıyla kelimenin normal anlamıyla var olamaz. Sadece nesneler - biçimler - var olabilir. Ona boşluk demek bile isimlendirerek nesnelleştirmek olduğu için yanlış olabilir.

Şöyle diyelim: İçinizde, boşluğa benzeyen bir şey var; bu yüzden farkında olabilirsiniz. Farkında olmak? Bu da tam olarak doğru değildir, çünkü farkına varacak bir şey yoksa boşluğun nasıl farkına varabilirsiniz?

Cevap hem basit hem de güçlüdür. Boşluğun farkında olduğunuzda, aslında farkındalığın dışında hiçbir şeyin farkında değilsinizdir; yani içsel bilinç boşluğunun farkındasınızdır. Sizin sayenizde, evren de kendinin farkına varabilir!

Göz görecek bir şey bulamadığında, hiçlik boşluk olarak algılanır. Kulak duyacak bir şey bulamadığında, hiçlik dinginlik olarak algılanır. Biçimi algılamak üzere tasarlanmış olan duyular bir biçim yokluğuyla karşılaştığında, algının ardında yatan ve algıyı mümkün kılan biçimi olmayan bilinç, artık biçimle engellenmez hale gelir. Uzayın kavranamaz derinliği üzerinde düşünceye daldığınızda, gündoğumundan hemen önce erken saatlerdeki sessizliği dinlediğinizde, içinizdeki bir şey derinden titreşmeye başlar. O zaman uzayın engin derinliğini kendi derinliğiniz gibi algılarsınız ve o biçimi olmayan eşsiz dinginliğin, hayatınızdaki her şeyden daha çok siz olduğunu hissedersiniz.

Hindistan'ın antik metni Upanishad, bunu şu şekilde ifade etmektedir:

Gözle görülemeyen ama bu yüzden gözün görebileceği: Bu insanların taptığı şey değil, sadece Brahman Ruhu olabilir. Kulakla duyulamayan ama bu yüzden kulağın duyabileceği: Bu insanların taptığı şey değil, sadece Brahman Ruhu olabilir... Zihinle düşünülemeyen ama bu yüzden zihnin

düşünebileceği: Bu insanların taptığı şey değil, sadece Brahman Ruhu olabilir.

Metne göre, Tanrı biçimi olmayan bilinçtir ve gerçek kimliğinizin özüdür. Onun dışında kalan her şey biçimdir ve "insanların taptığı şey"dir.

Evrenin nesnelerden ve boşluktan oluşan iki aşamalı gerçeği - nesneler ve hiçlik - aynı zamanda sizsiniz. Mantıklı, akıllı, dengeli ve üretken bir insan yaşamı, gerçekliği oluşturan iki boyut arasındaki bir danstır: Biçim ve boşluk. Bazı insanlar kendilerini biçim dünyasıyla, duyusal algılarla, düşüncelerle ve duygularla öylesine derinden tanımlar ki en önemli gizli yarısı hayatlarında eksik kalır. Biçimle kendilerini tanımlamaları, onları egonun tutsağı haline getirir.

Gördüğünüz, duyduğunuz, dokunduğunuz ya da düşündüğünüz şey, sadece gerçekliğin bir yarısıdır. Biçimdir. İsa'nın öğretisinde, buna sadece "dünya" denir ve diğer boyut da "cennet krallığı ya da sonsuz hayat'tır.

Uzayın her şeyin var olmasını mümkün kıldığı gibi, sessizlik olmadan hiçbir sesin duyulamayacağı gibi, kimliğinizin özünü oluşturan biçimi olmayan boyut olmadan siz de var olamazdınız. Eğer bu kelime bu kadar yanlış kullanılmasaydı, adına "Tanrı" diyebilirdik; ben Varlık demeyi tercih ediyorum. Her şeyden önce O vardı. Yaratılış ise biçim, içerik, olanlardır. Yaratılış, hayatın ön planıdır; Varlık ise arka planıdır.

İnsanlığın kolektif hastalığı, herkesin kendim olanlara fazlasıyla kaptırması, biçimlerle dolu bir dünyada hipnotize olması, kendi hayatlarının içeriğine dalması ve dolayısıyla içeriğin, biçimin ve düşüncenin ötesinde yatan özü unutmasıdır. Kendilerini zamana öylesine kaptırmışlardır ki asıl kökenleri, evleri ve kaderleri olan sonsuzluğu unutmuşlardır. Sonsuzluk, kim olduğunuzla ilgili canlı gerçektir.

Birkaç yıl önce Çin'e gittiğimde, Guilin yakınlarındaki bir dağın tepesinde bir kitabe gördüm. Üzerine altın harflerle yazılmış bir yazı vardı ve Çinli rehberime bunun ne anlama geldiğini sordum. "'Buda' demek," dedi. "Neden bir yerine iki karakter var?" diye sordum. "Bir," diye açıkladı, "'adam' demektir. Diğeri ise 'hiç' anlamına gelir." Orada şaşkın şaşkın kalakaldım. Buda'nın adının yazılışı bile, görmeyi bilen gözler için aslında hayatın sırrını ve Buda'nın tüm öğretisini sunuyordu. Gerçekliği oluşturan iki boyut, biçim ve biçimin reddedilişi, nesne ve hiçlik burada açıkça gösteriliyordu.

8. Bölüm -İÇSEL BOŞLUĞU KEŞFETMEK

Antik bir Sufi hikâyesine göre, Orta Doğu'da bir yerlerde yaşayan ve sürekli olarak mutlulukla umutsuzluk arasında gidip gelen bir kral vardı. En küçük şey bile onu fazlasıyla üzer, yoğun bir içsel tepki başlatır, mutluluğu bir anda hayal kırıklığı ve umutsuzluğa dönüşürdü. Kral sonunda hayatından ve kendi durumundan bıkarak bir çıkış yolu aramaya başladı. Krallığında yaşayan ve aydınlığıyla tanınan bir bilgeyi çağırttı. Bilge adam geldiğinde, kral ona şöyle dedi: "Senin gibi olmak istiyorum. Bana hayatıma denge, dinginlik ve bilgelik getirecek bir şey verebilir misin? Bedeli neyse öderim."

"Size yardım edebilirim," dedi bilge adam. "Ama bedeli o kadar ağır ki bütün krallığınız bile yeterli gelmeyebilir. Bu yüzden, eğer kabul ederseniz, hediye olarak vermek isterim." Kral kabul etti ve bilge adam gitti.

Birkaç hafta sonra adam geri döndü ve krala yeşim taşından yapılmış çok güzel bir kutu verdi. Kral kutuyu açtı ve içinde basit bir altın yüzük buldu. Üzerine bazı harfler kazınmıştı ve şöyle yazıyordu: Bu da geçer. "Bu da ne demek şimdi?" diye sordu kral. "Bu yüzüğü daima parmağınızda taşıyın," dedi bilge adam. "Her ne olursa, iyi ya da kötü diye adlandırmadan, bu yüzüğe dokunun ve yazıyı okuyun. Bu şekilde, daima huzurlu olabilirsiniz."

Bu da geçer. Bu sözleri bu kadar güçlü kılan nedir? İlk bakışta, bu kelimeler kötü bir durumda pek rahatlık sağlayabilir gibi görünmese de, hayatınızdaki güzel şeylerin tadını çıkarmanızı, da engelleyebilir. "Çok mutlu olma, çünkü uzun sürmeyecek." İyi bir duruma uyarlandığında, bu sözlerin verdiği mesaj bu değil mi?

Ama daha önce karşılaştığımız diğer iki hikâyenin ışığında düşündüğünüzde, bu sözler gerçekten de büyük anlam kazanmaktadır. Her duruma "Öyle mi?" diye karşılık veren Zen Ustası'nın hikâyesi, olaylara direnç göstermemenin yararlarım vurgulamaktadır. Diğer yandan, sürekli "Belki" diyen adamın hikâyesi de yargısızlığı göstermektedir. Bunlara şimdi bu yüzük hikâyesini de eklerseniz, kendini olaylara kaptırmamanızı sağlayacak şekilde her şeyin geçici olduğunu görürsünüz. Dirençsizlik, yargısızlık ve bağlantısızlık, gerçek özgürlüğün ve aydınlanmış yaşamın üç temel özelliğidir.

Yüzüğe kazınmış olan o sözler, size hayatınızdaki güzel şeylerin tadını çıkarmamanızı söylemiyor; zor ya da acı verici bir durumda çok fazla rahatlık da sağlamıyor. Ama bundan çok daha derin bir amacı var: Her durumun geçiciliğiyle ilgili sizi uyandırmak. Bütün durumların, diğer bir deyişle biçimlerin, geçici olduğunu fark ettiğinizde, kendinizi onlara daha az bağlarsınız ve bir ölçüde kendinizi onlardan uzaklaştırırsınız. Bağlantısız olmak, kendinizi dünyanın sunduğu güzelliklerin tadını çıkarmaktan alıkoyacağınız anlamına gelmez. Aslında, böylelikle daha fazla zevk alırsınız. Değişimin kaçınılmazlığını ve her şeyin geçici olduğunu görüp kavradığınızda, gelecekte onları kaybetme korkusu duymadan dünyanın tüm güzelliklerinin tadını doya doya çıkarabilirsiniz. Bağlantı kurmadığınızda, kendinizi olaylara kaptırmak yerine, onlara daha tepeden bakarsınız. Böylece uzayın boşluğuyla sarılı bir halde Dünya'ya bakan ve bir paradoks gerçeği anlayan astronot gibi olursunuz: Dünya eşsizdir ve aynı zamanda da çok önemsizdir. Bu da geçer sözü, kendinizi olaylardan bağlantısız kılmanıza yardımcı olur ve bununla birlikte hayatınızda yeni bir boyut açılır; içsel boşluk. Yargısız, dirençsiz ve bağlantısız olduğunuzda, bu boyuta geçebilirsiniz.

Kendinizi artık tamamen biçimlerle tanımlamadığınızda, bilinç biçimsel tutsaklığından kurtulur. Bu özgürlük, içsel boşluğun ortaya çıkışıdır. İçinizde bir dinginlik, bir huzur hissedersiniz; hatta kötü gibi görünen bir durumla karşılaşsanız bile. Bu da geçer. Aniden, olayın etrafında bir boşluk oluşur. Duygusal iniş çıkışların ve hatta acının etrafında bile bu boşluk vardır. Hepsinden öte, düşüncelerinizin arasında boşluk vardır. O boşluktan, "bu dünyaya ait olmayan" bir huzur yayılır, çünkü bu dünya biçim, huzur ise boşluktur. Bu, Tanrısal huzurdur.

Şimdi bu dünyadaki şeylere sahip olmadıkları bir önemi vermeden, etrafınızdaki her şeyin tadını çıkarabilirsiniz. Yaratılış dansına katılabilir, kendinizi sonuçlara bağlamadan aktif olabilir, dünya üzerine mantıksız talepler yöneltmezsiniz; beni tatmin et, beni mutlu et, beni güvende hissettir, bana kim olduğumu söyle gibi. Dünya size bu şeyleri veremez ve böyle beklentileriniz kalmadığında, kendi kendinize yarattığınız tüm acılar da sona erer. Bütün bu acılar, biçime aşırı değer yüklemekten ve içsel boşluğunuzun farkında olmamanızdan kaynaklanır. Bu boyut hayatınızda kendini var ettiğinde, kendinizi içlerinde kaybetmeden, içsel olarak bağlanmadan, yani dünyaya bağımlı hale gelmeden, nesnelerin, deneyimlerin ve zevklerin tadını çıkarabilirsiniz.

Bu da geçer sözü, aslında gerçekliği gösteren bir işarettir. Bütün biçimlerin geçici olduğunu gösterirken, aynı zamanda sonsuzluğa da işaret ederler. Sadece içinizdeki sonsuzluk geçici olanı geçici olarak algılayabilir.

Boşluk boyutu kaybolduğunda ya da bilinmediğinde, dünyadaki nesneler ve biçimler aşırı bir önem, gerçekte sahip olmadıkları bir ciddiyet ve ağırlık kazanırlar. Dünya biçimi olmayanın bakış açısından görülmediğinde, tehditlerle dolu bir umutsuzluk mekanı haline gelir.

NESNE BİLİNCİ VE BOŞLUK BİLİNCİ

Çoğu insanın hayatı bir sürü şeyle doludur: Maddi şeyler, yapılacak şeyler, düşünülecek şeyler. Hayatları insanlık tarihi gibidir; Winston Churchill'in ifadesiyle, "bir lanet şey diğerini izler." »Zihinleri bir sürü düşünceyle doludur ve bir lanet düşüncenin arkasından diğeri gelir. Bu, çoğu kişinin baskın gerçekliği olan nesne bilinci boyutudur ve hayatlarının bu kadar dengesiz olmasının nedeni de budur. Gezegenimizi ve insanlığı doğru kader yoluna geri çekebilmemiz için, nesne bilincinin boşluk bilinciyle dengelenerek sağlayacağı akıl gerekir. Boşluk bilincinin yükselmesi, insanlık evriminin bir sonraki aşamasıdır.

Boşluk bilinci, nesne bilincine ek olarak - daima duyusal algılar, düşünceler ve duygularla ilgilidir - bir farkındalık alt akıntısı söz konusudur. Farkındalık, sadece nesne bilincinin olmadığını, aynı zamanda bilinçli varlıklar olma bilincinin olduğunu söyler. Ön planda bir şeyler olup biterken arka planda uyanık bir içsel dinginlik hissedebiliyorsanız, işte olması gereken budur! Bu boyut, herkesin içinde vardır ama çoğu kişi farkında bile değildir. Bazen şöyle diyerek bu konuyu işaret ederim: "Kendi Varlığını hissedebiliyor musun?"

Boşluk bilinci, kendini sadece egodan kurtuluş olarak değil, aynı zamanda bu dünyadaki nesnelere bağımlı olmaktan kurtuluş olarak ifade eder. Bu, dünyaya gerçek anlamım kazandırabilecek tek şey olarak ruhsal boyuttur.

Bir olay, bir kişi ya da bir durum için öfkelendiğiniz ya da üzüldüğünüz her seferinde, asıl neden olay, kişi ya da durum değil, sadece boşluğun sağlayabileceği gerçek bir bakış açısının kaybıdır. Nesne bilincinde sıkışıp kalmışsınızdır ve bilincin zamana bağlı olmayan içsel boşluğunun farkında değilsinizdir. Bu da geçer sözü doğru kullanıldığında, içinizde o boyutun tekrar farkına varmanızı sağlar.

İçinizdeki gerçeğin bir diğer göstergesi, şu ifadede gizlidir: "Asla sandığım neden için kızgın değilim."

DÜŞÜNCENİN ALTINA DÜŞMEK VE ÜSTÜNE ÇIKMAK

Çok yorgun olduğunuzda, her zaman olduğunuzdan daha huzurlu ve daha rahat olabilirsiniz. Bunun nedeni, düşünceleriniz yatıştığı için, zihninizin ürettiği sorunlu benliği artık hatırlamamanızdır. Yavaş yavaş uykuya doğru kayıyorsunuzdur. Alkol aldığınızda veya belli ilaçlar kullandığınızda (acı bedeninizi tetikleme-dikleri takdirde), yine kendinizi daha rahat, umursamaz ve belki bir süre için canlı bile hissedebilirsiniz. Şarkı söyleyip dans etmeye başlarsınız ve bunlar, antik zamanlardan beri yaşamın mutluluk ifadeleridir. Zihniniz size daha az yük oluşturduğu için, var olmanın mutluluğunu hissedebilirsiniz. Belki de alkole "ruh" denmesinin nedeni budur. Ama ödenmesi gereken ağır bir bedel vardır: Bilinçsizlik. Düşüncenin üzerine yükselmek yerine, altına inersiniz. Birkaç kadeh daha içerseniz, bitkiler alemine gerilersiniz.

Boşluk bilincinin bununla pek ilgisi yoktur. İki durumda da düşüncenin ötesine geçersiniz ama boşluk bilinci durumunda düşüncenin üzerine çıkar, yukarıda örneğini verdiğimiz durumda ise altına inersiniz.

TELEVİZYON

Televizyon seyretmek, dünya üzerinde milyonlarca insan için en sevilen boş zaman doldurma yöntemidir. Ortalama bir Amerikalı, altmış yaşına gelene kadar hayatının yaklaşık on beş yıllık zamanını televizyon karşısında geçirmektedir. Diğer birçok ülkede de rakam yaklaşık olarak aynıdır.

Birçok kişi, televizyon seyretmeyi rahatlatıcı bir şey olarak görmektedir. Kendinizi yakından gözlemlerseniz, ekranın bir süre sonra dikkat odağınız olarak kalmadığını, düşüncelerinizin yavaşlayıp azaldığını, çok uzun süre izlemeye devam ettiğinizde, zihninizin hiçbir düşünce üretmediğini görürsünüz. Sadece artık sorunlarınızı hatırlamamakla kalmaz, aynı zamanda kendinizi geçici olarak özgürleştirirsiniz de; bundan daha rahatlatıcı bir şey olabilir mi?

Yani televizyon izlemek içsel boşluk yaratır mı? Şu anda var olmanızı sağlar mı? Ne yazık ki hayır. Uzun süre boyunca zihniniz hiçbir düşünce üretmese bile, televizyondaki programın düşünce sistemine uyumlu durumdadır. Yani televizyonun sağladığı kolektif zihne katılmıştır ve onun düşüncelerini düşünüyordur. Zihniniz sadece düşünce üretmemek açısından

pasif durumdadır. Ama televizyon ekranından gelen düşünceleri ve imgeleri sürekli olarak yutmaya devam eder. Bu, sizi alıcılığınızın güçlendiği trans benzeri bir pasif duruma sokar ve hipnozdan pek farkı yoktur. Kamuoyu görüşlerini belirlemede kullanılmasının en önemli nedeni budur ve insanlar sizi o durumda yakalayarak mesajlarını verebilmek için milyonlarca dolar öderler. Kendi düşüncelerinin sizin düşünceleriniz haline gelmesini isterler ve genellikle de bunu başarırlar.

Dolayısıyla, televizyon seyrederken, asıl eğiliminiz düşüncenin üzerine çıkmak değil, altına inmektir. Televizyon bu açıdan alkol ve bazı ilaçlara çok benzer. Zihninizi belli bir ölçüde rahatlatırken, çok ağır bir bedel ödersiniz. Bilinç kaybı. O ilaçlar gibi, televizyonun da güçlü bir bağımlılık yaratma özelliği vardır. Televizyonu kapamak için uzaktan kumandaya uzandığınızda, bunun yerine bütün kanalları dolaşmaya başladığınızı görürsünüz. Yarım ya da bir saat sonra, hâlâ izlemeye devam ediyor, hâlâ kanallar arasında dolaşıyorsunuz-dur. Kumanda üzerinde parmağınızın basamadığı tek düğme, kapama düğmesidir. Hâlâ izliyor olmanızın en muhtemel nedeni, izlemeye değecek kadar ilginç bir programın yayınlanması değil, genellikle izlemeye değecek bir şey olmamasıdır. Bir kere saplanıp kaldığınızda, programlar ne kadar sıkıcı, anlamsız ve önemsiz olursa, o kadar çok bağımlı hale gelirsiniz. Eğer ilginç olsaydı, düşüncelerinizi kışkırtırdı, zihninizi tekrar düşünmeye zorlardı ve bu da daha bilinçli yapılan bir şeydir ve dolayısıyla televizyon izlemekten daha iyidir. Buna ek olarak, ekrandaki görüntüler dikkatinizi daha fazla sabit bir noktada tutamazdı.

Programın içeriği — eğer belli bir kalitesi varsa -bazen televizyonun uyuşturucu, hipnotize edici etkisini ortadan kaldırabilir. Birçok kişiye fazlasıyla yararlı olan bazı programlar vardır; hayatlarını daha iyiye doğru değiştirmiş, kalplerini açmış, onları daha bilinçli insanlar haline getirmişlerdir. Hatta bazı komedi programları - her ne kadar anlamsız gibi görünseler de — farkında olmadan insan egosunun bir karikatürünü göstererek ruhsal bir amaca hizmet edebilirler. Bize hiçbir şeyi fazla ciddiye almamayı, hayata hafif bir şekilde yaklaşmayı ve hepsinden öte, gülmeyi öğretirler. Gülmek, iyileştirici olduğu kadar da öz-gürleştiricidir. Ama televizyon kanallarının çoğu, tamamen egolarıyla kontrol edilen insanlar tarafından yönetilmektedir ve dolayısıyla televizyonun gizli amacı, sizi hipnotize ederek kontrol altına almak, yani sizi bilinçsiz kılmaktır. Yine de televizyonda hâlâ keşfedilmemiş muazzam bir potansiyel vardır.

Her iki-üç saniyede bir değişen hızlı görüntülerden oluşan programlar ve reklamlar izlemekten kaçının. Çok fazla televizyon ve özellikle de bu tür programları seyretmek, bugün dünya üzerinde milyonlarca çocuğu etkileyen dikkat dağınıklığı, zihinsel bozukluklar gibi birçok sorunun kaynağıdır. Kısa bir dikkat süresi, bütün algılarınızın ve ilişkilerinizin sığlaşmasına neden olur. Ne yaparsanız yapın, bu durumda hangi işi gerçekleştirmeye çalışırsanız çalışın, kalitesi düşük olur, çünkü kalite için dikkat gerekir.

Sık sık ve uzun sürelerle televizyon seyretmek, sizi sadece bilinçsiz kılmaz, aynı zamanda da enerjinizi kurutur ve sizi pasif yapar. Dolayısıyla, rastgele seyretmek yerine seyredeceğiniz programları dikkatle seçin. Bunu yapmaya gayret ettiğinizde, programı izlerken vücudunuzdaki canlılığı hissedin. Zaman zaman solunumunuzu kontrol edin. Görsel duyunuzu tamamen kontrol altına almaması için belli aralıklarla bakışlarınızı ekrandan kaçırın. Sesi gerektiğinden fazla açmazsanız, televizyonun işitsel duyunuzu etkisi altına almasına izin vermemiş olursunuz. Reklamlar sırasında televizyonun sesini kesin. Televizyonu kapadıktan hemen sonra yatağa girmeyin ve daha da kötüsü, sakın televizyon seyrederken uykuya dalmayın.

İÇSEL BOŞLUĞU TANIMAK

Hayatınızda düşünceleriniz arasındaki boşluk muhtemelen giderek açılıyordur ve bunun farkında bile olmayabilirsiniz. Deneyimlerle büyülenen ve büyük ölçüde biçimlerle tanımlanan bir bilinç, başlangıçta boşluğun farkına varmakta zorlanır. Bu zamanla kendinizin farkında olamayacağınız anlamına gelir, çünkü daima başka bir şeyin farkındasınızdır. Biçim sürekli olarak dikkatinizi dağıtır. Kendinizin farkında olduğunuz zamanlarda bile, kendinizi bir nesneye, bir düşünce biçimine dönüştürmüş olursunuz ve dolayısıyla da, farkında olduğunuz şey kendiniz değil, bir düşünce olur.

İçsel boşluğu duyduğunuzda* onu aramaya başlayabilirsiniz ve onu bir nesneyi ya da deneyimi aradığınız gibi arayacağınız için, asla bulamazsınız. Ruhsal aydınlanmayı ya da anlayışı arayanların karşılaştığı ikilem budur. Bu yüzden, İsa şöyle demişti: "Tanrı hükümranlığı gözle görülebilir biçimde gelmez. Ne de insanlar 'Bak, burada' ya da 'Orada' derler. İşte Tanrı hükümranlığı aranızdadır."

Eğer bütün hayatınızı hoşnutsuzluk, endişe, korku, depresyon, umutsuzluk ya da başka olumsuz duyguların tutsağı olmuş halde geçirmiyorsanız;

yağmurun ya da rüzgârın sesini dinlemek gibi basit şeylerden zevk alabiliyorsanız; gökyüzünde hareket eden bulutların güzelliğini görebiliyor ya da yalnız olduğunuzda yalnızlık duymuyor, herhangi bir eğlence ya da zihinsel aktivite aramıyorsanız; tamamen yabancı birine ondan hiçbir şey beklemeden içten bir nezaketle yaklaşıyorsanız... ne kadar kısa bir süre için olursa olsun, içinizde bir boşluk açılmış demektir. Bu olduğunda, kendinizi iyi hissedersiniz ve canlı bir huzur duyarsınız. Bunun yoğunluğu belki zorlukla fark edilebilir bir hoşnutluk duygusundan, antik Hintli bilgelerin adına ananda - Varlığın kutsaması -- dedikleri şeye kadar değişebilir. Sadece biçime dikkatinizi verecek şekilde şartlandığınızdan, muhtemelen doğrudan farkında olmayabilirsiniz. Örneğin, güzelliği görebilme, basit şeylerin değerini bilebilme, kendi başınıza kalmanın zevkini çıkarabilme ya da başka insanlarla şefkatli bir şekilde iletişim kurabilme yeteneklerinde ortak bir unsur vardır. Bu ortak unsur, geri planda bulunan bir hoşnutluk, huzur ve canlılık duygusudur ve o arka plan olmadan, bu duyguların hiçbiri mümkün olmaz.

Güzelliğin, şefkatin, nezaketin, hayattaki basit şeylerin iyiliğinin tanınmasının olduğu her yerde, bu içsel deneyimin arka planına bakın. Ama onu bir şey arar gibi aramayın. Onu tespit edip, "işte, buldum," diyemezsiniz; onu zihinsel terimlerle tanımlayamazsınız. Bulutsuz bir gökyüzüne benzer. Biçimi yoktur. O boşluktur; dinginliktir, Varlığın tatlılığıdır ve elbette ki bu sözlerden çok daha fazlasıdır. Onu kendi içinizde doğrudan hissedebildiğinizde, derinleşir. Dolayısıyla basit bir şeyin değerini takdir edebildiğinizde - bir ses, bir görüntü, bir dokunuş - bir güzelliği görebildiğinizde, insanlara karşı şefkatli olabildiğinizde, bu deneyimin kaynağının ve arka planının içsel boşluk olduğunu anlarsınız.

Çağlar boyunca birçok şair ve bilge, bu gerçek mutluluğun - ben buna Varlığın mutluluğu diyorum - basit ve görünürde önemsiz gibi gelen şeylerde bulunduğunu gözlemlemiştir. Çoğu insan, başlarına önemli bir şeyin gelmesi beklentisiyle, sürekli olarak aslında hiç de önemsiz olmayan ama önemsiz gibi görünen şeyleri kaçırırlar. Ünlü düşünür Nietzsche, ender derin dinginlik anlarından birinde, şöyle demişti: "Mutluluk için aslında ne kadar az şeye gerek var! Aslında en küçük şey, en belirsiz şey, bir kertenkelenin sürünürken çıkardığı hışırtı, bir nefes, belli belirsiz bir bakış; en büyük mutluluklar en küçük şeylerden kaynaklanır. Dinginleşin."

Peki neden "en büyük mutluluklar en küçük şeylerden" kaynaklanır? Çünkü gerçek mutluluğun nedeni bir şey ya da bir olay değildir ama ilk bakışta öyle görünür. Şey ya da olay bilincinizin sadece küçük bir kısmını oluşturacak kadar belirsiz ve dikkati çekmeyen boyutlarda olabilir; geri kalanı içsel boşluktur ve biçimle engellenmeyen bilinçtir. İçsel boşluk bilinci ve gerçek kimliğiniz, temelde tektir. Diğer bir deyişle, küçük şeylerin biçimi, içsel boşluğa yer bırakır. Ve gerçek mutluluğun, Varlığın mutluluğunun doğduğu yer, işte bu içsel boşluk, şartlanmamış bilinçtir. Küçük, sessiz şeylerin farkında olabilmek için, içinizde dingin olmanız gerekir. Yüksek derecede farkındalık şarttır. Dinginleşin. Bakın. Dinleyin. Şimdide olun.

İçsel boşluğu bulmanın bir yolu daha vardır: Bilinçli olmanın bilincine varın. "Ben" deyin ya da "Ben" diye düşünün ve hiçbir şey eklemeyin. Ben'in ardından gelen dinginliği fark edin. Çıplak, örtülmemiş, gizlenmemiş varlığınızı hissedin. Gençlik ya da yaşlılık, zenginlik ya da yoksulluk, iyilik ya da kötülük veya diğer hiçbir özellik ona dokunamaz. Bütün yaratılışın geniş rahmi, bütün biçimidir o.

DAĞDAKİ DERENİN SESİNİ DUYABİLİYOR MUSUN?

Bir Zen ustası, öğrencilerinden biriyle birlikte bir dağ yolunda sessizce yürüyordu. Antik bir sedir ağacına geldiklerinde, pirinç ve sebzeden oluşan basit yemeklerini yemek için oturdular. Yemekten sonra, henüz Zen gizeminin anahtarını bulamamış genç bir rahip olan öğrencisi, sessizli bozarak ustaya sordu: "Usta, Zen'e nasıl girebilirim?"

Elbette ki Zen olan bilinç durumuna nasıl girebileceğini soruyordu.

Usta sessiz kaldı. Öğrenci sabırsızlıkla bir cevap beklerken, aradan neredeyse beş dakika geçti. Tam başka bir soru sormak üzereyken usta aniden konuştu: "Dağdaki derenin sesini duyabiliyor musun?"

Öğrenci böyle bir derenin varlığının bile farkında değildi. Zen'in anlamını düşünmekle meşguldü. Şimdi, sesi dinlemek için dikkat kesildiğinde, gürültücü zihni yatışmaya başlamıştı. Önce hiçbir şey duyamadı. Sonra, düşünceleri yerini yüksek farkındalığa bırakırken, küçük bir derenin uzaklardan gelen şırıltısını belli belirsiz duyabildi.

"Evet, şimdi duyabiliyorum," dedi öğrenci.

Usta parmağını kaldırdı ve gözlerinde hem ateşli hem de nazik bir bakışla açıkladı: "Zen'e oradan gir."

Öğrenci şaşırmıştı. Bu onun ilk satorisiydi; ilk aydınlanma anı. Zen'in bildiği bir şey olduğunu bilmeden bildiğini anlamıştı!

Sessizce yolculuklarına devam ettiler. Öğrenci, etrafındaki dünyanın canlılığı karşısında afallamıştı. Sanki her şeyi ilk kez görüyor, ilk kez deneyimliyordu. Ama bir süre sonra tekrar düşünmeye başladı. Zihinsel gürültü bir kez daha uyanık dinginliği örttü ve çok geçmeden bir soru daha geldi: "Usta," dedi, "düşünüyordum. Dağdaki derenin sesini duyamasaydım ne diyecektin?" Usta durdu, parmağını kaldırdı ve cevap verdi. "Zen'e oradan gir."

DOĞRU EYLEM

Ego sorar: Bu durumu ihtiyaçlarımı karşılamak için nasıl kullanabilirim ya da ihtiyaçlarımı karşılamak için kullanabileceğim başka bir duruma nasıl geçebilirim?

Varlık, bir içsel boşluk durumudur. Şimdide olduğunuzda, şöyle sorun: Bu durumun, şu anın ihtiyaçlarına nasıl karşılık verebilirim? Aslında, bu soruyu sormanıza bile gerek yoktur. Olana karşı dingin, uyanık ve açık kalın yeter. Böylelikle, duruma yeni bir boyut kazandırırsınız: Boşluk. Sonra bakın ve dinleyin. Böylece, durumla bir olursunuz. Bir duruma tepki vermek yerine onunla birleştiğinizde, durumun kendisi size çözümü sunar. Aslında bakan ve dinleyen kişi siz değilsinizdir, uyanık dinginliğin kendisidir. Eğer o anda eyleme geçmek gerekiyorsa ya da mümkünse, eyleme geçersiniz ya da sizin sayenizde doğru eylem gerçekleşir. Doğru eylem, bütüne uyan eylemdir. Eylem gerçekleştiğinde, uyanık, dingin boşluk olduğu gibi kalır. Kollarını kaldırıp zafer belirten bir tavırla haykıran birini göremezsiniz. Kimse "Bak, yaptım işte," demez.

Bütün yaratıcılık, içsel boşluktan kaynaklanır. Yaratılış gerçekleştikten ve bir şey biçim bulduktan sonra, "ben" ya da "benim" kavramının doğmaması için uyanık olmanız gerekir. Yaptığınız şey için başarıyı kendinize mal ederseniz, ego geri döner ve boşluk kaybolur.

İSİMLENDİRMEDEN ALGILAMAK

Çoğu insan, etraflarını saran dünyanın belli belirsiz farkındadır; özellikle de çevreleri kendilerine tamdık geliyorsa. Zihinlerindeki ses, dikkatlerinin büyük bölümünü meşgul eder. Bazı insanlar, yolculuk yaptıklarında ve yeni yerlere ya da yabancı ülkelere gittiklerinde daha uyanık olurlar, çünkü böyle zamanlarda algıları bilinçlerini düşüncelerden daha çok kullanır. Daha fazla

şimdide olurlar. Ama bazı insanlar, böyle zamanlarda bile tamamen zihinlerindeki sesin kontrolünde kalmaya devam ederler. Algıları ve deneyimleri, anlık yargılarla bozulur. Aslında hiçbir yere gitmemişlerdir. Sadece vücutları yolculuk yapıyordur ama kendileri hep oldukları yerdedirler: Kendi zihinlerinde.

Çoğu insanın gerçekliği budur: Bir şey algılandığı anda, ego tarafından isimlendirilir, yorumlanır, başka bir şeyle karşılaştırılır, sevilir ya da sevilmez, iyi ya da kötü diye tanımlanır. Düşünce biçimlerinde, nesne bilincinde sıkışıp kalmışlardır.

Bilinçsiz isimlendirmeler durmadığı ya da en azından farkına varmadığınız sürece, ruhsal uyanış gerçekleşmez. Egonun gözlemlenmeyen zihin olarak yerinde kalmasının nedeni, bu isimlendirmelerdir. İsimlendirmelerden vazgeçtiğinizde ya da en azından bunların farkına vardığınızda, içsel boşluk oluşur ve zihninizin esiri olmaktan kurtulursunuz.

Yakınınızdaki bir nesneyi seçin - bir kalem, bir sandalye, bir fincan, bir bitki - ve görsel olarak onu inceleyin. Büyük bir ilgi ve merakla ona bakın. Geçmişinizden güçlü kişisel çağrışımlar uyandıran nesnelerden kaçının; nereden aldığınız, size kimin verdiği ya da benzeri düşünceler aklınıza gelmemelidir. Ayrıca, bir kitap ya da bir şişe gibi üzerinde yazı bulunan nesnelerden de sakının. İster istemez düşünceleri harekete geçireceklerdir. Kendinizi hiç zorlamadan, rahat ama uyanık bir şekilde, bütün dikkatinizi nesneye verin. Eğer aklınıza düşünceler gelirse, onlara aldırmayın. İlgilendiğiniz şey düşünceler değil, algı eyleminin kendisi olmalıdır. Algının içinden düşünceyi çekip çıkarabiliyor musunuz? Zihninizdeki ses yorumlar yapmadan, sonuçlar çıkarmadan, karşılaştırmadan ya da bir şeyler bulmaya çalışmadan bakmayı başarabiliyor musunuz? Birkaç dakika sonra, bakışlarınızı odanın içinde dolaştırın ve uyanık dikkatinizi gözünüze ilişen her şeye yöneltin.

Sonra, olabilecek sesleri dinleyin. Etrafınızdaki şeylere baktığınız şekilde, sesleri dinleyin. Bazı sesler

doğal - su, rüzgâr, kuşlar gibi - bazıları ise insan yapımı olabilir. Bazıları güzel, bazıları sevimsiz olabilir. Ama güzel ve çirkin arasında bir ayırım yapmayın. Her sesin olduğu gibi olmasına izin verin ve hiçbir yorumda bulunmayın. Burada yine anahtar rahat ama uyanık kalmaktır.

Bu şekilde bakıp dinlediğinizde, belli belirsiz ve başlangıçta zor fark edilir bir dinginlik duygusunu ayrım-sayabilirsiniz. Bazı kişiler bunu arka planda

bir dinginlik olarak hisseder. Diğerleri ise buna huzur der. Bilinciniz daha fazla düşünceye boğulmadığında, bir kısmı biçimi olmayan, koşulsuz, orijinal durumunda kalır. Bu içsel boşluktur.

DENEYİMLEYEN KİM?

Gördüğünüz, duyduğunuz, dokunduğunuz, tattığınız ve kokladığınız şeyler elbette ki duyusal nesnelerdir. Bunlar, deneyimlediğiniz şeylerdir. Peki deneyimleyen kimdir? Şöyle bir şey söyleyebilirsiniz: "Kim olacak? Elbette ki ben. Jane Smith, muhasebe müdürü, kırk beş yaşında, boşanmış, iki çocuk annesi, Amerikalı. Deneyimleyen benim." Yanıldınız. Jane Smith veya her kimse, kendini Jane Smith olarak tanımlamasını sağlayan her şey, deneyimlenen nesnelerdir, deneyimleyenin kendisi değil.

Her deneyimin üç olası içeriği vardır: Duyusal algılar, düşünceler ya da zihinsel imgeler ve duygular. Jane Smith, muhasebe müdürü, kırk beş yaşında, boşanmış, iki çocuk annesi, Amerikalı; bunların hepsi düşüncedir ve dolayısıyla da bu düşünceleri düşündüğünüz anda deneyimlediğiniz şeyin bir parçasıdır. Bunlar ve kendiniz hakkında düşünüp söyleyebileceğiniz diğer her şey nesneldir, öznel değil. Yani deneyimdir, deneyimleyenin kendisi değil. Kim olduğunuzla ilgili daha bin tane tanım (düşünce) ekleyebilirsiniz ve bunu yaparken, kendinizi deneyimlemeyi daha da karmaşıklaştırırsınız ama bu şekilde, asla deneyimleyene ulaşamazsınız. O, bütün deneyimlerden önce olan ama var olmadığı takdirde deneyimin gerçekleşemeyeceği özdür.

Peki deneyimleyen kim? Sizsiniz. Siz kimsiniz? Bilinç. Bilinç nedir? Bu soru cevaplanamaz. Cevap verdiğiniz anda, sahteleştirirsiniz, çünkü başka bir nesneye çevirirsiniz. Bilinç, geleneksel adıyla ruh, kelimenin gerçek anlamıyla asla tanımlanamaz ve bunu yapmaya çalışmak boşuna olur. Bütün biliş, ikicillik alemindedir; öznel ve nesnel, bilen ve bilinen. Özne, ben, kendisi olmadan hiçbir şeyin bilinemeyeceği, algılanamayacağı, düşünülemeyeceği veya hissedilemeyeceği bilen, daima bilinmez olarak kalmalıyım. Bunun nedeni, bir biçimimin olmamasıdır. Sadece biçimler bilinebilir ve tanımlanabilir ama biçimi olmayan boyutta, biçim dünyası var olamaz. O, dünyanın yükseldiği ve battığı aydınlık boşluktur. O boşluk, ben olan hayattır. Zamandan bağımsızdır. Ben ölümsüzüm. O boşlukta olan şey, göreceli ve geçicidir; zevk ve acı, kazanç ve kayıp, doğum ve ölüm.

İçsel boşluğun keşfedilmesinin en büyük engeli, deneyimden fazlasıyla büyülenerek kendinizi onun içinde kaybetmenizdir. Yani bilinç, kendi

rüyasında kaybolur. Kendinizi her düşünceye, her duyguya ve her deneyime öylesine kaptırırsınız ki rüyada gibi olursunuz. İnsanlığın binlerce yıldır içinde bulunduğu durum bu.

Bilinci bilemeseniz bile, kendiniz olarak farkına varabilirsiniz. Nerede olduğunuza bağlı olmaksızın, onu herhangi bir durumda doğrudan hissedebilirsiniz. Onu burada ve şimdide hissedebilirsiniz. O, temelde yatan bendir. Okuduğunuz ve düşündüğünüz kelimeler ön plandadır ve ben, bütün deneyimlerin, düşüncelerin ve duyguların algılandığı zemindir.

NEFES

Düşünce akıntısında boşluklar yaratarak, içsel boşluğunuzu keşfedin. O boşluklar olmadan, düşünceleriniz tekrarlayıcı, ruhsuz, yaratıcı pırıltıdan yoksun bir hale gelir ki çoğu insan için durum budur. O boşlukların uzunluğu için endişelenmeniz gerekmez. Birkaç saniye bile yeterlidir. Zaman içinde bu süreler kendi kendilerine uzar ve kendi adınıza bir çaba harcamanız gerekmez. Uzunluklarından daha önemli olan, bunu sık sık yapmaktır; böylece günlük faaliyetleriniz ve düşünce akışınız arasında boşluğa yer vermiş olursunuz.

Biri geçenlerde bana oldukça büyük bir ruhsal organizasyonun yıllık tanıtım broşürünü gösterdi. Ona baktığımda, çok çeşitli seminerler ve atölye çalışmalarıyla karşılaşınca şaşırdım. O kişi bana bir-iki tanesini önerip öneremeyeceğimi sordu. "Bilmiyorum," dedim. "Hepsi çok ilginç görünüyor. Ama şunu biliyorum," diye ekledim. "Aklına geldiği her seferinde, nefesine dikkat et. Bunu bir yıl süreyle yaparsan, bütün bu seminer ve kurslara katılmaktan daha güçlü bir değişim etkisi olur. Üstelik de bedava."

Nefesinizin farkında olmak, dikkatinizi düşüncelerden uzaklaştırarak bir boşluk yaratır. Bilinç geliştirmenin bir yolu budur. Bilincin bütünlüğü ifade edilmeden orada durmasına rağmen, bilinci şimdi bu boyuta getirmek için buradayız.

Nefesinizin farkında olun. Nefes alıp verirken neler hissettiğinize dikkat edin. Havanın vücudunuza giriş çıkışını hissedin. Göğsünüzün ve karnınızın nasıl genişleyip büzüldüğünü fark edin. Tek bir bilinçli nefes, daha önce birbiri ardına kesintisizce dizilen düşüncelerin olduğu yerde bir boşluk yaratmaya yeter. Tek bir bilinçli nefes (iki-üç daha da iyi olur), günde birkaç kez tekrarlandığında, hayatınıza bir boşluk kazandırmak için idealdir. İki saatten uzun süre meditasyon yapsanız bile (bunu yapabilen insanlar

vardır), bütün ihtiyacınız olan tek bir bilinçli nefestir ve zaten uzun süreli meditasyonlarda bile yapabileceğiniz genellikle bu kadarıdır. Geri kalanı anı ya da beklentidir ve dolayısıyla da düşüncedir. Nefes gerçekte sizin yaptığınız bir şey değildir ama olduğuna tanıklık ettiğiniz bir şeydir. Solunum kendi kendine olur. Onu sürdüren şey, vücudun

kendi zekâsıdır. Bütün yapmanız gereken, oluşunu izlemektir. Hiçbir çaba gerektirmez. Ayrıca, nefes verdikten sonra bir sonrakini almaya başlamadan önce oluşan aralığı da hissedin.

Birçok kişi, sığ nefes alıp verir. Nefesinizin ne kadar farkında olursanız, doğal derinliği de o kadar artar.

Nefesin herhangi bir biçimi olmadığından, antik çağlardan beri ruhla bağdaştırılmıştır; yani biçimi olmayan tek Hayat ile. "Tanrı insanı topraktan yarattı ve burun deliklerine yaşam nefesini üfledi; böylece insan canlandı." Almanca atmen (nefes) kelimesi, antik Hintçe (Sanskritçte) Atman kelimesinden türemiştir ve içte yatan ilahi ruh ya da Tanrı anlamına gelir.

Nefesin herhangi bir biçiminin olmaması, nefes farkındalığının hayatınızda bir boşluk yaratmak, bir bilinç oluşturmak için en etkili yollardan biri olmasının öncelikli nedenidir. Bir nesne olmadığı için, mükemmel bir meditasyon aracıdır. Diğer bir neden, nefesin en belli belirsiz ve görünüşte en önemsiz fenomen olmasıdır. Yani Nietzsche'nin deyimiyle, "en büyük mutluluğun kaynağı" olan "en küçük şey." Nefes farkındalığını resmi bir meditasyon olarak uygulayıp uygulamamak size kalmıştır. Ama resmi meditasyon, günlük hayata boşluk bilincini getirmenin yerini tutamaz.

Nefesinizin farkında olmak, sizi şu anda kalmaya zorlar; bu da içsel değişimin anahtarıdır. Nefesinizin farkında olduğunuz her seferinde, kesinlikle şimdide olursunuz. Nefesinizi düşünemeyeceğinizi ve sadece farkında olabileceğinizi de anlayabilirsiniz. Bilinçli nefes, zihninizi durdurur. Ama yarı uykuda ya da bir transta olmanın ötesinde, tamamen uyanık ve fazlasıyla dinç olursunuz. Düşüncenin altına düşmez, üzerine çıkarsınız. Daha yakından bakarsanız, bu iki şeyin - tamamen şimdide olmak ve bilinç kaybı olmadan düşünce sürecini durdurmak - aslında aynı şey olduğunu görürsünüz: Boşluk bilincinin doğuşu.

BAĞIMLILIKLAR

Uzun süreli zorlayıcı davranış kalıplarından biri, bağımlılık olarak adlandırılabilir. Bir bağımlılık, sahte bir kimlik ya da altkimlik olarak

içinizde yaşar ve periyodik olarak sizi kontrolü altına alan bir enerji alanı yaratır. Zihninizi, zihninizdeki sesi bile etkisi altına alabilir. Şöyle diyebilir: "Zor bir gün geçirdin. Biraz güzelliği hak ettin. Neden kendini hayatındaki tek güzel şeyden mahrum edeceksin ki?" Farkındalık eksikliği yüzünden kendinizi zihninizdeki sesle tanımlıyorsanız, kendinizi dolaba doğru yürürken ve büyük çikolatalı pastaya uzanırken bulursunuz. Bazı zamanlarda, bağımlılık düşünce sürecinin tamamen etrafından dolaşır ve kendinizi hiç farkında olmadan sigara tüttürürken ya da elinizde bir içki kadehi tutarken bulursunuz. "Bu nereden geldi böyle?" Paketten bir sigara çıkarıp yakmak veya şişeden bir kadehe içki doldurmak, tamamen bilinçsizce yaptığınız şeylerdir.

Sigara içmek, fazla yemek, içki içmek, televizyon seyretmek, internet bağımlılığı gibi zorlayıcı bir davranış kalıbını sürdürüyorsanız, şunu yapabilirsiniz: İçinizde zorlayıcı davranışın başladığını hissettiğiniz anda, durun ve üç kez bilinçli nefes alıp verin. Bu belirgin bir farkındalık yaratır. Sonra birkaç dakika boyunca, içinizdeki bir enerji alanı olarak o zorlamanın farkında olun. Belli bir maddeyi fiziksel ya da zihinsel olarak tüketme isteğinin, bir tür zorlayıcı davranış kalıbı olduğunu bilinçli olarak hissedin. Sonra birkaç kez daha bilinçli nefes alıp verin. Bu noktadan sonra, bir süre için o zorlamanın kaybolduğunu hissedeceksiniz. Eğer hâlâ sizi zorluyorsa ve kendinizi tutamıyorsanız, bunu da sorun etmeyin. Bağımlılığınızı, yukarıda açıkladığımız şekilde bir farkındalık egzersizi haline getirin. Farkındalık arttıkça, bağımlılık kalıpları zayıflar ve zaman içinde kendiliklerinden çözülürler. Ama unutmayın; bazen zihninizde bağımlılığınızı haklı çıkarmaya çalışan düşünceler yakalayabilirsiniz. O zaman kendinize şöyle sorun: Burada konuşan kim? O zaman konuşanın bağımlılık olduğunu anlarsınız. Bunu bildiğiniz sürece, zihninizin gözlemcisi olarak şimdide kaldığınız sürece, size istediği şeyi yaptırma olasılığı düşüktür.

İÇSEL VÜCUT FARKINDALIĞI

Hayatınızda boşluk yaratmanın diğer basit ama oldukça etkili bir yolu, yine nefesle yakından bağlantılıdır. Göğsünüz ve karnınız kalkıp inerken vücudunuza girip çıkan havayı hissettiğinizde, aynı zamanda içsel vücudunuzun da farkına varırsınız. O zaman dikkatiniz nefesinizden, içinizdeki canlılığı hissetmeye kayar.

Bazı insanlar düşünceleriyle öylesine meşgullerdir, kendilerini zihinlerindeki sesle öylesine derinden tanımlarlar ki kendi içlerindeki canlılığı hissedemez hale gelirler. Fiziksel vücutta* dolaşan yaşamı hissedememek, başınıza gelebilecek en büyük mahrumiyettir. O zaman, kendinizi iyi hissetmek için başka şeyler aramaya başlarsınız ama kendi canlılığınızla bağlantınızı kaybettiğinizde hissettiğiniz huzursuzluğu bastıracak hiçbir şey bulamazsınız. İnsanların arayışa girdiği bu tür şeylerden biri, uyuşturucular, aşırı yüksek sesli müzik gibi duyusal tetikleyiciler, heyecanlı ya da tehlikeli faaliyetler veya seks bağımlılığıdır. İlişkilerdeki dram bile, bu konuda bir araç olarak kullanılabilir. Sürekli arka plan huzursuzluğu konusunda en çok başvurulan yol, yakın ilişkilerdir: "Beni mutlu edecek" bir kadın ya da erkek. Ama bu da çok risklidir, çünkü o huzursuzluk tekrar baş gösterdiğinde, insanlar bu kez karşılarında-kini suçlamaya başlarlar.

İki-üç kez bilinçli nefes alıp verin. Şimdi vücudunuza yayılan canlılığı belli belirsiz hissedebilirsiniz. Bunu yaptığınızda, vücudunuzun içini hissedebiliyor musunuz? Vücudunuzun belli bölümlerini hissetmeye çalışın. Ellerinizi, kollarınızı, ayaklarınızı ve bacaklarınızı hissedin. Karnınızı, göğsünüzü, boynunuzu ve başınızı hissedebiliyor musunuz? Peki ya dudaklarınız? İçlerinde hayat var mı? Sonra vücudunuzun içini bir bütün olarak hissedin. Bu uygulama için başlangıçta gözlerinizi kapayabilirsiniz. Vücudunuzu hissetmeye başladığınızda, gözlerinizi açın, etrafınıza bakın ve aynı zamanda vücudunuzu hissetmeye devam edin. Bazı okurlar gözlerini kapamaya gerek duymayabilirler; hatta bunları okurken bile vücutlarının içini hissedebilirler.

İÇ VE DIŞ BOŞLUK

Vücudunuzun içi daha ziyade boşluktur. O sizin fiziksel biçiminiz değil, fiziksel biçiminizi hareket ettiren yaşamdır. Onun sürekli olarak sürdürdüğü yüzlerce farklı fonksiyonu insan zihni sadece kısmen anlayabilir. Onun farkında olduğunuzda, gerçekte olan şey, zekânın kendi kendini fark etmesidir. Bu, henüz hiçbir bilim adamının keşfedemediği gerçek yaşamdır.

Fizikçiler, maddenin görünüşteki somutluğunun duyularımız tarafından yaratılan bir illüzyon olduğunu yakın zamanda anladılar. Biçim olarak algıladığımız kendi fiziksel vücudumuz da buna dahildir ama % 99.99'u gerçekten de boşluktur. Atomlar açısından düşünüldüğünde, bu muazzam bir boşluktur ve her atomun içinde de yine büyük miktarda boşluk vardır.

Fiziksel vücut, gerçek kimliğinizle ilgili bir yanlış algıdan ibarettir. Göksel nesnelerin aralarındaki boşluğun ne kadar olduğunu anlamanızı kolaylaştırmak amacıyla, şunu söyleyebiliriz: Saniyede 300.000 kilometre hıza sahip olan ışık, dünya ile ay arasındaki mesafeyi bir saniyeden biraz uzun bir sürede alır; güneş ışığının dünyaya ulaşması ise yaklaşık sekiz dakika sürer. Uzaydaki en yakın komşumuz olan Proxima Centauri adlı yıldızın ışığı, dünyaya ulaşmak için 4.5 yıllık bir yolculuk yapmak zorundadır. İşte etrafımızı saran boşluk böylesine engindir. Bir de genişliği bütün kavrayışların ötesinde kalan galaksiler arası boşluğu düşünün. Bizimkine en yakın galaksi olan Andromeda Galaksisi'nin ışığı, 2.4 milyon yılda bize ulaşır. Vücudunuzun içindeki boşluğun da doğru orantılı olarak evrendekiyle aynı olduğunu bilmek nasıl bir şey?

Dolayısıyla, görünürde biçim gibi görünen fiziksel vücudunuz, aslında derinlere inildikçe biçimini kaybeder ve içsel boşluğa açılan bir kapı haline gelir. İçsel boşluğun bir biçimi olmamasına rağmen, özünde son derece canlıdır. "Boşluk," tam anlamıyla yaşamın kendisidir; bütün ifadelerin dışa aktığı ifade edilmemiş Kaynak'tır. Bu Kaynak için kullanılan geleneksel kelime Tanrı'dır.

Düşünceler ve kelimeler, biçim dünyasına aittir; biçimi olmayanı ifade edemezler. Dolayısıyla, "Vücudumun içini hissedebiliyorum," dediğinizde, bu aslında düşünceyle yaratılan bir yanlış algıdır. Gerçekte olan şey, vücut gibi görünen bilincin - ben bilinci - kendi başına bilinç haline gelmesidir. Kendimi geçici bir "ben" biçimiyle daha fazla karıştırmadığımda, o zaman sınırsız boyut ve ölümsüzlük kendini "benim" aracılığımla ifade edebilir ve "bana" yol gösterebilir. Ayrıca, beni biçime bağlı olmaktan da özgürleştirir. Yine de, "Ben bu biçim değilim" şeklindeki entelektüel bir tanımlama ya da inanç, yararlı olmaz. Asıl önemli soru şudur: Şu anda, içsel boşluğumu, yani kendi Varlığımı ya da daha doğrusu, ben olan Varlığı hissedebiliyor muyum?

Bu gerçeğe farklı bir açıdan da yaklaşabiliriz. Kendinize şöyle sorun: "Sadece şu anda olanın değil, aynı zamanda her şeyin var olduğu ve gerçekleştiği canlı bir zamansız içsel boşluk olarak şimdinin kendisinin de farkında mıyım?" Bu sorunun içsel vücutla bir ilgisi yok gibi görünse de, şimdinin farkına varmakla aniden kendinizi daha canlı hissetmek sizi şaşırtabilir. İçsel vücudunuzdaki canlılığı bu şekilde hissedersiniz; Varlığın

mutluluğun ayrılmaz bir parçası olan canlılığı. Onun ötesine geçmek ve aslında o olmadığımızı anlamak için vücudun içine girmemiz gerekir.

Günlük hayatta mümkün olduğu ölçüde, boşluk yaratmak için içsel vücut farkındalığınızı kullanın. Beklerken, birini dinlerken, gökyüzüne, bir ağaca, bir çiçeğe, eşinize, çocuğunuza bakmak için durduğunuzda, aynı zamanda içinizdeki canlılığı hissedin. Bu, dikkatinizin ya da bilincinizin biçim siz kalması anlamına gelir. Bu şekilde vücudunuzun içinde "yaşadığınız" her seferinde, bu deneyimi şimdide kalmak için bir çapa olarak kullanabilirsiniz. Kendinizi düşüncelerde, duygularda veya dış durumlarda kaybetmenizi engeller.

Düşündüğünüzde, hissettiğinizde, algıladığınızda ve deneyimlediğinizde, bilinç biçim boyutunda doğar. Bir düşünce, bir duygu, bir algı veya bir deneyim olarak kendini ifade eder. Budistlerin bir gün içinden çıkmayı umdukları yeniden doğum döngüsü aslında sürekli tekrarlanmaktadır ve ondan çıkmanız ancak şu anda, Şimdi'nin gücüyle mümkündür. Şimdi'nin biçimini olduğu gibi kabullenerek, içsel olarak uzayla uyum sağlarsınız. Kabullenmek sayesinde, içinizdeki boşluk haline gelirsiniz. Böylece, biçim yerine boşlukla uyumlanırsınız: Bu da hayatınıza doğru bakış açısını ve dengeyi getirir.

BOŞLUKLARI FARK ETMEK

Gün boyunca, gördüğünüz ve duyduğunuz şeyler sürekli olarak değişir. Bir şeyi gördüğünüz ya da bir sesi duyduğunuz ilk anda, zihniniz gördüğünüz ya da duyduğunuz şeyi isimlendirmeden önce, genellikle algının olduğu anda bir dikkat boşluğu oluşur. Bu içsel boşluktur. Süresi kişiden kişiye değişir. Bunun farkına varmak kolay değildir, çünkü birçok kişide bu boşluk son derece kısadır ve belki bir saniye bile sürmez.

Olan şey şudur: Yeni bir görüntü ya da sesle karşılaşırsınız ve ilk algı anında, her zamanki düşünce akışında kısa bir kesinti gerçekleşir. Bilinç düşünceden ayrılır, çünkü duyusal algılama için gereklidir. Çok sıra dışı bir görüntü ya da ses, nutkunuzun tutulmasına yol açabilir; yani, içinizde çok büyük bir boşluk oluşur.

Bu boşlukların süresi ve sıklığı, hayattan zevk alma, doğayla ve diğer insanlarla bağlantınızı hissedebilme becerinizi belirler. Egonuzdan ne ölçüde özgürleşmiş olduğunuzu da gösterir, çünkü ego boşluk boyutuna karşı tam bir bilinçsizlik halidir.

Bu kısa boşlukların giderek daha fazla farkına vardığınızda, süreleri uzar ve bu olurken, algı zevkinizin düşüncelerinizle giderek daha az bölündüğünü fark edersiniz. O zaman etrafınızdaki dünya yeniden taze ve canlı bir hale gelir. Dünyayı soyutluk ve kavram penceresinden gördüğünüz sürece, size daha cansız ve daha düz görünür.

KENDİNİZİ BULMAK İÇİN KENDİNİZİ KAYBEDİN

İçsel boşluk, kendi biçim kimliğinizi vurgulama ihtiyacından kurtulduğunuz zamanlarda da ortaya çıkar. Bu ihtiyaç aslında egoyu ilgilendirir; gerçek bir ihtiyaç değildir. Bu konuya daha önce kısaca değinmiştik. Bu davranış kalıplarından birinden vazgeçtiğinizde, içsel boşluk oluşur. O zaman daha fazla kendiniz olursunuz. Egoya göre, kendinizi kaybediyormuşsunuz gibi görünür ama aslında durum bunun tam tersidir. Bu kalıplardan birini bıraktığınızda, biçim seviyesinde kimliğinizi zayıflatırsınız ve biçim ötesindeki gerçek kimliğiniz daha da güçlenir. Azaldıkça çoğalırsınız.

Peki insanlar biçim kimliklerini farkında olmadan nasıl vurgularlar? İşte size birkaç örnek. Eğer yeterince uyanık olursanız, şu bilinçsiz kalıplardan bazılarını kendinizde de fark edebilirsiniz: Yaptığınız bir şey için takdir istemek ve alamadığınızda öfkelenmek ya da üzülmek; sorunlarınız veya hastalığınız hakkında konuşarak ya da sorun çıkararak dikkati üzerinize çekmek; kimse sormadığında ve durumda bir fark yaratmayacakken fikrinizi belirtmek; karşınızdaki kişiden çok onun sizi nasıl gördüğüyle ilgilenmek ya da diğer bir deyişle, kendi egonuzu görmek için başka insanları kullanmak; sahip olduğunuz şeylerle, bilginizle, görünüşünüzle, statünüzle, fiziksel gücünüzle veya başka şeylerle insanları etkilemeye çalışmak; birine ya da bir şeye öfkeyle tepki vererek geçici bir süre için egonuzu şişirmek; olayları kişiselleştirerek gücenmek, kırılmak ya da öfkelenmek; zihinsel ya da sözel şikayetlerle kendinizi haklı kılıp başkalarını haksız çıkarmak; görülmeyi veya başkalarının gözünde önemli olmayı istemek.

Kendi içinizde böyle bir kalıbı fark ettiğinizde, bir deney yapmanızı öneririm. Bu kalıbı bıraktığınızda ne olduğunu ve neler hissettiğinizi anlamaya çalışın. Sadece bu davranışı bırakın ve neler olduğunu görün.

Biçim seviyesinde kimliğinizi zayıflatmak, bilinç geliştirmenin diğer bir yoludur. Biçim kimliğinizi vurgulamaktan vazgeçtiğinizde, sizin aracılığınızla dünyaya akacak olan gücü kendi gözlerinizle görün.

DİNGİNLİK

"Dinginlik, Tanrının konuştuğu dildir ve diğer her şey bu dilin kötü bir tercümesidir," denir. Dinginlik aslında boşluğu anlatmak için kullanılan diğer bir kelimedir. Hayatımızda zaman zaman boşlukla karşılaştığımızda bunun farkına varmak, kendi içimizdeki biçimden ve zamandan bağımsız boyutla bağlantı kurmamızı sağlar ve bu da, düşüncenin ve egonun ötesine geçmektir. Doğayı saran dinginlik ya da sabahın ilk saatlerinde odanızdaki dinginlik veya sesler arasındaki sessizlik olabilir. Dinginliğin bir biçimi yoktur; düşünceyle farkına varamamamızın nedeni de budur. Düşünce biçimdir. Dinginliğin farkına varmak ise dingin olmaktır. Dingin olmak, düşünce olmadan bilinçli olmaktır. Dingin olduğunuz zamandan daha temel, daha derin bir şekilde kendiniz olmanız mümkün değildir. Dingin olduğunuzda, kişi denen bu fiziksel ve zihinsel biçim olmadan önce olduğunuz varlık olursunuz. Aynı zamanda, biçim çözüldüğünde olacağınız varlık haline gelirsiniz. Dingin olduğunuzda, geçici varlığınızın ötesinde siz, siz olursunuz: Bilinç; koşulsuz, biçimsiz, ölümsüz.

9. Bölüm -İÇSEL AMACINIZ

Hayatta kalma çabasının ötesine geçtiğinizde, hayatınızın amacı ve anlamı her şeyden daha büyük önem kazanır. Günlük hayatın koşuşturmacalarına kapılmış olan insanlar, hayatlarını önemden yoksun bırakmış gibi görünürler. Bazıları hayatın ellerinden akıp gittiğini düşünür. Bazıları işlerinin gerektirdikleri, ailelerini geçindirme çabası, maddi durumları ya da yaşam şartları yüzünden tamamen sıkışmış haldedir. Bazıları sürekli stres, bazıları sürekli çan sıkıntısıyla uğraşır. Bazıları çılgınca bir şeyler yapmaya çalışmaktadır; bazıları ise durağanlıkta kaybolmuştur. Birçok kişi, zenginliğin vaat ettiği özgürlüğün ve rahatlığın hayalini kurmaktadır. Bazıları ise zenginliğin özgürlüğüne kavuşmuştur ama bunun bile hayatlarına anlam katmaya yetmediğini görmüştür. Gerçek amaçlarının yerine koyabilecekleri hiçbir şey yoktur. Ama hayatınızın gerçek ya da öncelikli amacını dışarıda bulamazsınız. O sizin ne yaptığınızla değil, ne olduğunuzla ilgilenir; yani, bilinç durumunuzla.

Dolayısıyla, anlaşılması gereken en önemli şey şudur: Hayatınızın bir iç amacı ve bir de dış amacı vardır. İç amacı Varlık ile ilgilidir ve önceliklidir. Dış amacı ise bir şeyler yapmakla ilgilidir ve ikincil öneme sahiptir. Bu kitap temelde iç amacınızdan söz etmekle birlikte, bu ve bir sonraki bölüm, hayatınızın iç ve dış amaçlarını uyumlandırmaya da değinecektir. Ama iç ve dış aslında o kadar birbirine bağlıdır ki birine değinmeden diğerinden söz etmek imkansızdır.

İç amacınız uyanmaktır. Bu kadar basit. Bu amacı, gezegen üzerindeki herkesle paylaşıyorsunuz; çünkü bu insanlığın amacıdır. İç amacınız, bütünün, evrenin ve yükselen zekâsının amacının temel bir parçasıdır. Dış amacınız zamanla değişebilir. Kişiden kişiye büyük farklılıklar gösterebilir. İç amacınızı bulmak ve uygun şekilde yaşamak, dış amacınızı gerçekleştirmek için şarttır. Gerçek başarının temeli budur. Bu olmazsa, çaba, mücadele, kararlılık ve sıkı çalışma ya da kurnazlıkla yine de başarılı olabilirsiniz. Ama bu tür bir başarıdan mutluluk duyamazsınız ve bu değişmez bir şekilde sonunda acıya yol açar.

UYANIŞ

Uyanış, düşünce ve farkındalığın ayrıldığı bir bilinç değişimidir. Çoğu kişi için bir olay değil, devam eden bir süreçtir. Ani, belirgin ve görünüşte tersine çevrilemez gibi görünen bazı ender kişiler bile, yeni bilinç durumu

tüm hayatlarına yerleşirken, yaptıkları her şeyin doğasını değiştirirken ve böylece hayatlarıyla bütünleşirken, yine de bu süreçten geçecektir.

Uyanık olduğunuzda, düşüncelerde kaybolmak yerine kendinizi onun ardındaki farkındalık olarak algılarsınız. O zaman düşünce, kendi başına hareket eden ve tüm hayatınızı yöneten otonom bir akış olmaktan çıkar. farkındalık düşünceden ayrılır. Düşünce hayatınızın kontrolünü elinizde tutmaya çalışmak yerine, farkındalığınızın hizmetkarı haline gelir.

Farkındalık, evrensel zekâyla kurulan bilinçli bağlantıdır. Bunun için kullanılan diğer bir kelime, Varlık'tır: Düşünce olmadan bilinç.

Uyanış sürecinin başlaması çok görkemlidir. Onun olmasını sağlayamaz, kendinizi ona hazırlayamazsınız. Zihin bunu çok sevse de, uyanışa doğru uzanan düzenli ve mantıklı basamaklar yoktur. Önce bir şeyleri hak etmeniz gerekmez. Hatta bazen günahkâr biri, bir azizden daha önce uyanabilir. Uyanış hakkında yapabileceğiniz hiçbir şey yoktur. Her ne yapmaya çalışırsanız, aslında bu çabanın ardındaki şey, uyanışı veya aydınlanmayı en değerli mal olarak kendine katmak ve böylece daha önemli ve daha büyük olmaya çalışan ego olacaktır. O zaman uyanmak yerine, uyanma kavramını, uyanmış bir kişinin nasıl olacağıyla ilgili zihinsel bir imajı zihninize eklersiniz ve sonra da o imaja uymaya çalışırsınız. Bir imaja uyarak yaşamak, özgün bir yaşam değildir; sadece egonun oynadığı başka bir bilinçsiz roldür.

Dolayısıyla, uyanış hakkında yapabileceğiniz bir şey yoksa, çoktan olmuşsa ya da henüz olmamışsa, nasıl hayatınızın öncelikli amacı olabilir? Amaç uğrunda bir şeyler yapılacak bir hedef demek değil midir?

Sadece ilk uyanış, düşünce olmayan bilinci ilk kez fark etmek, kendi adınıza bir çaba gerektirmeden olur. Eğer bu kitabı anlaşılmaz ya da anlamsız buluyorsanız, henüz uyanışınız başlamamış demektir. Eğer içinizdeki bir şey bu kitapta anlatılanlara cevap veriyorsa, bir şekilde içindeki gerçeği algılayabiliyor-sanız, o zaman uyanış süreciniz başlamıştır. Bir kez başladığında, tersine çevrilemez ama ego yüzünden geciktirilebilir. Bazı kişiler için bu kitabı okumak, uyanış sürecini başlatabilir. Bazıları için ise, bu kitabın fonksiyonu, çoktan uyanmaya başladıklarını görmelerine ve süreci hızlandırmalarına yardımcı olmaktır. Bu kitabın diğer bir fonksiyonu ise, insanların içlerindeki egoyu fark etmelerine yardım etmektir; böylece kendilerini kontrol etmeye ve uyanışı geciktirmeye çalıştığı her seferinde onun farkına varabilirler. Bazıları için, uyanış, alışkanlık haline gelmiş

düşünce sistemlerini, özellikle de hayatlarındaki her şeyi tanımlamalarına neden olan ısrarcı ve olumsuz düşünceleri fark etmeleriyle olur. Aniden, düşüncenin farkında olan ama bir parçası olmayan bir farkındalık oluşur.

farkındalık ve düşünce arasındaki ilişki nedir? farkındalık, o boşluk bilincin kendisi haline geldiğinde düşüncenin var olduğu boşluktur.

Bir kez Varlığı ya da farkındalığı yakaladığınızda, onu hemen tanırsınız. Artık zihninizdeki bir kavram değildir. O zaman, yararsız düşüncelere dalmak yerine şimdide var olmak için bilinçli bir seçim yapabilirsiniz. Varlığı hayatınıza davet edebilir, kendi içinizde bir boşluk oluşturabilirsiniz. Uyanışla birlikte sorumluluk da gelir. Hiçbir şey olmamış gibi yaşamaya devam edebilirsiniz ya da önemini kavrar ve farkın-dalığın doğuşunun başınıza gelebilecek en önemli şey olduğunu anlarsınız. Kendinizi yükselen bilince teslim etmek ve ışığını bu dünyaya getirmek, hayatınızın öncelikli amacı haline gelir.

"Tanrı’nın zihnini bilmek isterdim," demişti Einstein. "Geri kalanları detaydır." Tanrı’nın zihni nedir? Bilinç. Tanrı’nın zihnini bilmek ne anlama gelir? Farkında olmak. Detaylar nelerdir? Dış amacınız ve sadece dışarıda olanlar.

Dolayısıyla, belki hâlâ hayatınızda önemli bir şeyin olmasını bekliyorsanız, bir insanın başına gelebilecek en önemli şeyin sizin için çoktan gerçekleştiğini yine de fark etmeyebilirsiniz: Düşünce ve farkındalığın ayrılış süreci.

Uyanış sürecinin ilk aşamalarında olan birçok kişi, dış amaçlarının ne olduğu konusunda hâlâ kararsızdırlar. Artık dünyayı güdüleyen şeyler onları güdülememektedir. Uygarlığın deliliğini açıkça görerek, kendilerini etraflarını saran kültüre bir şekilde yabancılaşmış hissederler. Bazıları, iki dünya arasındaki ıssızlıkta kaldığını hisseder. Onları yöneten şey artık ego değildir ama yükselen farkındalık da henüz hayatlarına tam olarak yerleşmemiştir. İç ve dış amaçları henüz birleşmemiştir.

İÇ AMAÇ DİYALOĞU

Aşağıda sunacağım diyalog, hayatlarının gerçek amacını arayan sayısız insanla yaptığım sohbetlerden doğmuştur. En içteki Varlığın iç amacınızla uyumlu halde olduğunda bir şeylerin kıpırdandığı doğrudur. Dikkatlerini önce içe yöneltmemin nedeni de budur.

Ne olduğunu tam olarak bilmiyorum ama hayatımda bir değişiklik istiyorum. Genişlemek istiyorum; anlamlı bir şey yapıyor olmak istiyorum ve evet, zenginlik ve beraberinde gelen özgürlüğü istiyorum. Önemli bir şey, dünyada fark yaratan bir şey yapmak istiyorum. Ama tam olarak ne istediğimi sorarsanız, bilmediğimi söylemek zorunda kalırım. Hayatımın amacını bulmama yardım eder misiniz?

Amacınız burada oturup benimle konuşmak, çünkü şu anda buradasınız ve yaptığınız şey de bu. Ayağa kalkıp başka bir şey yapmaya başlayana kadar. O zaman, amacınız da o olacak.

Yani amacım gelecek otuz yıl boyunca ofisimde oturup emekli olmayı beklemek mi?

Şu anda ofiste değilsiniz, dolayısıyla amacınız bu değil. Ofiste olduğunuzda ve yaptığınız her neyse onu yaptığınızda, amacınız o olur. Gelecek otuz yıl boyunca değil, şimdi.

Sanırım burada bir yanlış anlama var. Size göre, amaç şimdi yaptığınız şey; bana göre ise hayatıma genel bir hedef, yaptığım şeye anlam katan büyük ve önemli bir şey, fark yaratan bir şey anlamına geliyor. Ofiste kâğıtları karıştırıp durmak hiç de öyle bir şey değil. Bunu biliyorum.

Varlığın farkında olmadığınız sürece, sadece bir şeyler yapma boyutunda ve gelecekte, yani zaman boyutunda bir anlam ararsınız. Ve bulacağınız anlam veya tatmin, ister istemez çözülerek veya bir kandır-macaya dönüşecektir. Değişmez bir şekilde, zaman içinde yok olacaktır. O seviyede bulabileceğimiz herhangi bir anlam, sadece görece ve geçici olarak gerçektir.

Örneğin, çocuklarınıza bakmak, onlarla ilgilenmek hayatınıza bir anlam katıyorsa, size artık ihtiyaçları kalmadığında ve belki de sizi artık dinlemediklerinde ne olacak? Eğer başkalarına yardım etmek hayatınıza bir anlam katıyorsa, hayatınızın anlamının devam edebilmesi için başkalarının sizden daha kötü durumda olmasını istiyorsunuz demektir. Eğer o ya da bu faaliyette başarılı olma, yükselme, kazanma arzusu size anlam katıyorsa, ya asla kazanamazsanız ya da mutlaka bir gün olacağı gibi kazanmalarınız sona ererse? O zaman kendi hayal gücünüze veya anılarınıza sığınmak zorunda kalırsınız; bu da hayatınıza anlam katmak için pek tatmin edici bir yöntem sayılmaz. "Bir şeyler yapmak" sadece onu yapamayan binlerce ya da milyonlarca başkaları olduğu zaman anlamlıdır, dolayısıyla hayatınızın

anlam kazanabilmesi için başka insanların "başarısız" olmasına ihtiyaç duyarsınız.

Başkalarına yardım etmenin, çocuklarınızla ilgilenmenin veya herhangi bir alanda başarı için mücadele etmenin değersiz şeyler olduğunu söylemiyorum. Birçok kişi için, hayatlarının dış amacı için önemli şeylerdir ama dış amaç tek başına daima göreceli, dengesiz ve geçicidir. Bu, böyle faaliyetlerde bulunmamanız gerektiği anlamına gelmez. Sadece bunları öncelikli amacınızla, iç amacınızla karıştırmamanız gerektiği anlamına gelir. Ancak o zaman yaptığınız şey daha derin bir anlam kazanabilir.

Öncelikli amacınızla uyum içinde yaşamadığınız sürece, amacınız dünyaya cenneti getirmek bile olsa, egoyla birleşecek veya zamanla yıkılacaktır. Er ya da geç, sizi acı çekmeye götürecektir. Eğer iç amacınıza aldırmazsanız, ne yaparsanız yapın, ruhsal gibi görünse bile, ego onu yapış tarzınıza sızacaktır ve bu da sonunda çökeceği anlamına gelir. "Cehenneme uzanan yolun taşları, iyi niyetlerle doludur," şeklindeki yaygın söz, bu gerçeği işaret eder. Diğer bir deyişle, hedefleriniz ya da eylemleriniz değil, kaynaklandıkları bilinç durumu önceliklidir. Öncelikli amacınız, yeni bir gerçeklik, yeni bir dünya için temelleri kurmaktır. Temel orada olduğunda, dış amacınız ruhsal güçle dolar, çünkü hedefleriniz ve niyetleriniz evrenin evrimsel dürtüsüyle uyum içinde olur.

Öncelikli amacınızın özünde yatan düşüncenin ve farkındalığın ayrılması, zamanın inkar edilmesiyle mümkündür. Burada elbette ki zamanın bir randevu belirlemek ya da bir yolculuk planlamak gibi pratik amaçlar için kullanılmasından söz etmiyoruz. Saatlerden de değil, sadece zihnin sürekli olarak anlam bulmak için geleceğe baktığı psikolojik zamandan söz ediyoruz.

Yaptığınız şeyi ya da bulunduğunuz yeri hayatınızın ana amacı olarak gördüğünüzde, zamanı inkar edersiniz. Bu son derece güçlendiricidir. Yaptığınız şeyde zamanın inkar edilmesi, iç ve dış amaçlarınız, yani Varlık ve yapış arasında bir bağlantı kurar. Zamanı inkar ettiğinizde, egoyu inkar edersiniz. Ne yaparsanız, son derece iyi bir şekilde yaparsınız, çünkü yapmanın kendisi dikkatinizin asıl odak noktası haline gelir. O zaman yaptığınız şey, bilincinizin bu dünyaya girdiği kanal haline gelir. Bu da, yaptığınız şeyde kalite olacağı anlamına gelir; odanın diğer tarafına yürümek ya da bir telefon rehberinin sayfalarım karıştırmak kadar basit bir şey olsa bile. Sayfaları çevirmenin asıl amacı, sayfaları çevirmek olur;

aradığınız numarayı bulmak, ikinci amaç haline gelir. Odanın diğer tarafına yürümenin amacı odanın diğer tarafına yürümek olur; diğer tarafta duran kitabı almak ikinci amacımızdır. Ama kitabı aldığınız anda, ana amacınız kitabı almaya dönüşür.

Daha önce sözünü ettiğimi zaman paradoksunu hatırlıyor musunuz? Yaptığınız her şey zaman alır ve yine de daima şimdidedir. Dolayısıyla, iç amacınız zamanı inkâr etmekken, dış amacınızın gelecekle ilgili olması şarttır, çünkü zaman olmadan var olamaz. Ama daima ikincildir. Endişeli ya da gergin olduğunuzda, dış amacınız kontrolü ele almıştır ve iç amacınızı gözden kaçırmışsınızdır. Bilinç durumunuzun öncelikli olduğunu, diğer her şeyin ikincil olarak kaldığını unutmuşsunuzdur.

Bu şekilde yaşamak, büyük bir şeyler başarmamı engellemez mi? Hayatım boyunca küçük şeyler yapmak zorunda kalmaktan korkuyorum; hiçbir sonucu olmayan şeyler. Asla sıradanlığın üzerine çıkamayacağımdan, asla büyük bir şey yapmaya cesaret edemeyeceğimden, potansiyelimi hayata geçiremeyeceğimden korkuyorum.

Büyüklük, onurlandırılan ve değer verilen küçük şeylerden doğar. Herkesin hayatı aslında küçük şeylerden oluşur. Büyüklük zihinsel bir kavramdır ve egonun en sevdiği fantezidir. Ama asıl paradoks, büyüklüğün temelinin andaki küçük şeyleri onurlandırmakta yatmasıdır. Şu an daima küçüktür ama içinde en büyük güç gizlidir. Tıpkı en küçük şeylerden biri olan ama yine de inanılmaz bir güç içeren atom gibi. Ancak kendinizi şimdiki anla uyumlandırdığınız zaman bu güce ulaşabilirsiniz. Daha doğrusu, ancak o zaman o güç size ulaşarak içinizden bu dünyaya akabilir. "İşleri yapan ben değilim, içimdeki Babam'dır," derken, İsa bunu kastediyordu. Endişeler, gerilimler ve olumsuzluk, sizi bu güçten uzak tutar. Evreni yöneten güçten ayrı olduğunuz illüzyonu geri döner. Kendinizi yine yalnız hissedersiniz, bir şeylere karşı mücadele edersiniz veya onu ya da bunu başarmaya çalışırsınız. Neden endişe, gerilim veya olumsuzluk doğar? Çünkü şimdiki andan uzaklaşmışsınızdır. Bunu neden yaparsınız? Başka bir şeyin daha önemli olduğunu düşündüğünüz için. Ana amacınızı unutursunuz. Küçük bir hata, tek bir yanlış anlama, sizi acı dünyasının içine alır.

Şu an sayesinde, hayatın kendisine ulaşabilirsiniz ve buna da geleneksel adıyla "Tanrı" denir. Ondan uzaklaşmaya başladığınız anda, Tanrı hayatınızın gerçekliği olmaktan çıkar ve elinizde kalan tek şey, bazılarının inandığı, bazılarının da reddettiği zihinsel Tanrı kavramı olur. Tanrı'ya

inanmak bile, hayatınızın her arımda kendini ifade eden Tanrı gerçekliğini yaşamak yanında bir hiçtir.

Şu anla tam bir uyum içinde olmak, bütün hareketin kesilmesi anlamına gelmez mi? Herhangi bir amacın varlığı, şu anla uyumda geçici bir kesinti olacağı ve belki o amaca ulaşıldığında aynı uyumun daha derin, daha yüksek veya daha karmaşık bir seviyede yeniden oluşacağı anlamına gelmez mi? Toprağın arasından yolunu bulmaya, çalışan bir bitkinin,   bir amacı olduğu için şu anla tam bir uyum içinde olamayacağına inanıyorum: Sonuçta amacı büyük bir ağaç olmaktır. Belki de yetişkinliğe ulaştığında, şimdiki anla uyum içinde yaşayabilir.

Bitkinin kökü hiçbir şey istemez, çünkü bütünle birdir ve bütünlük onun içinden akar. Bütünün - Hayatın - fidanın bir ağaca dönüşmesini istediğini söyleyebiliriz ama fidan kendisini hayattan ayrı görmez ve dolayısıyla kendisi için bir şey istemez. Hayatın istekleriyle birdir. Endişeli ya da gergin olmamasının nedeni budur. Eğer erkenden ölmesi gerekirse, kolaylıkla ölür. Hayatta olduğu gibi, ölümde de bütüne teslim olur. Asıl köklerinin Varlığa, biçimi olmayan sonsuz Hayata bağlı olduğunu bilir.

Antik Çin'deki Taocu bilgeler gibi, İsa da doğadan örnekler vermeyi severdi, çünkü doğada insanların bağlantılarını kaybettiği bir güç görürdü. Bu, evrenin yaratıcı gücüdür. İsa, Tanrı eğer basit çiçekleri bile böylesine bir güzellikle yarattıysa, bir de bizi nasıl giydireceğini düşünmemizi söylerdi. Yani, doğa evrenin evrim sürecinde güzel bir ifadeyken, insanlar onun altında yatan zekâyla uyum içinde olduklarında, aynı dürtüyü daha yüksek, daha muhteşem bir şekilde ifade edecekler demektir.

Dolayısıyla, önce kendi iç amacınıza sadık kalarak hayata sadık kalırsınız. Şimdide yaşayarak ve yaptığınız şeye kendinizi tamamen vererek, eylemlerinizin ruhsal güçle dolmasını sağlarsınız. Başlangıçta yaptığınız şeyde, fark edilir hiçbir değişim olmayabilir; sadece nasılı değişir. Öncelikli amacınız, şimdi yaptığınız şeye bilincin akmasını sağlamaktır. İkinci amaç, yaptığınız şeyle ne başarmayı istediğinizdir. Daha önce amaç kavramı hep gelecekle bağdaştırılırken, şimdi sadece şimdide bulunabilecek daha derin bir amaç ve zamanın inkarı söz konusudur.

İnsanlarla bir araya geldiğinizde, onlara dikkatinizi olabildiğince verin. Artık bir kişi olarak değil, bir farkındalık alanı, bir Varlık olarak orada kendinizi var edersiniz. Diğer kişiyle paylaşımda olmanın öncelikli nedeni - bir şey alıp satmak, bir bilgi almak ya da vermek vb. - ikinci derece öneme

sahip olur. Aranızda yükselen farkındalık alanı, paylaşımın öncelikli amacı haline gelir. O farkındalık boşluğu, konuştuğunuz şeylerden, etrafınızdaki fiziksel ya da zihinsel nesnelerden daha fazla önem kazanır. İnsan varlığı, dünyadaki şeylerden daha önemli hale gelir. Yapılması gereken bir şeyi ihmal etmezsiniz. Aslında, işleri yapmak daha da kolaylaşmakla kalmaz, aynı zamanda Varlık boyutu algılandığı ve öncelikli hale geldiği için daha da güçlü bir şekilde yapılır. İnsanlar arasındaki farkındalık alanının birleşmesi, dünya üzerindeki ilişkilerde en temel unsurdur.

Başarı kavramı sadece egosal bir illüzyon mu? Gerçek başarıyı nasıl ölçebiliriz?

Dünya size başarının seçtiğiniz bir hedefe ulaşmak olduğunu söyler. Başarının kazanmak olduğunu, saygınlık ve zenginliğin herhangi bir başarının temel içerikleri olduğunu söyler. Yukarıdakilerin hepsi ya da bazıları, genellikle başarının yan getirileridir ama asla kendisi değildir. Geleneksel başarı kavramı, yaptığınız şeyin sonucuyla ilgilidir. Bazıları, başarının sıkı çalışma ve şansın, kararlılık ve yeteneğin bir birleşimi ya da doğru zamanda doğru yerde olmak olduğunu söyler. Bunların herhangi biri başarının belirleyicileri olsa da, özü değildir. Dünyanın size söylemediği şey - çünkü kendisi de bunu bilmez - bir insanının başarıya ulaşamayacağıdır. Sadece başarılı olabilirsiniz. Deli bir dünyanın size başarının başarılı bir şimdiden başka bir şey olduğunu söylemesine izin vermeyin. Yani ne demektir bu? Yaptığınız şeyde, son derece basit bir eylem olsa bile, bir nitelik olmalıdır. Kalite, dikkat ve ilgi gerektirir ve bununla da farkındalık gelir. Nitelik sizin anda var olmanızı gerektirir.

Bir işadamı olduğunuzu ve yoğun stres ve mücadeleyle geçen iki yıldan sonra, çok iyi satan ve size para kazandıran bir ürün ortaya koyduğunuzu düşünelim. Bu başarı mıdır? Geleneksel bakış açısıyla, evet. Gerçekte ise, o iki yılı hem kendi vücudunuzu hem de dünyayı olumsuz enerjiyle kirleterek geçirmişsinizdir, hayatı kendinize ve çevrenizdekilere zindan etmişsinizdir ve karşılaşmadığınız insanları bile olumsuz etkilemişsinizdir. Bütün bu eylemin ardında yatan şey, başarının gelecekteki bir olay olduğu, sonuçların araçları haklı çıkardığı yönündeki bilinçsiz bir varsayımdır. Sonuçlar ve araçlar aynıdır. Eğer araçlar insan mutluluğuna katkıda bulunmuyorsa, sonuç da farklı olmaz. Sonuç, kendisine götüren eylemlerden ayrılamaz ve o eylemlerle çoktan kirlenmiş olduğundan, kaçınılmaz bir şekilde

mutsuzluk yaratacaktır. Bu karmik eylemdir ve mutsuzluğun bilinçsiz sürekliliğidir.

Bildiğiniz gibi, ikinci veya dış-amacınız, zaman boyutundadır ama ana amacınız şimdiden ayrılamaz. Dolayısıyla, zamanın inkâr edilmesini gerektirir. Peki nasıl uzlaşırlar? Bütün yaşam yolculuğunuzun nihayetinde şu anda attığınız adımdan oluştuğunu anlayarak. Daima şu anda attığınız tek adım vardır ve bu yüzden bütün dikkatinizi vermeniz gerekir. Bu, nereye gittiğinizi bilmediğiniz anlamına gelmez; sadece bu adımın öncelikli olduğunu, varılacak yerin ise ikincil derecede olduğunu gösterir. Vardığınız yerde karşılaştığınız şey, bu adımın kalitesine bağlıdır. Diğer bir deyişle: Gelecekte sizi bekleyen şey, şimdiki bilinç durumunuza bağlıdır.

Yaptığınız iş zamana bağlı olmayan bir nitelik içerdiğinde, işte bu başarıdır. Varlık yapılan şey akmadığında, burada ve şimdide olmadığınızda, kendinizi yaptığınız şeyde kaybedersiniz. Aynı zamanda kendinizi düşüncelere kaptırır, dışarıda olan şeylere tepki verirsiniz.

"Kendini kaybetmek" dediğinizde tam olarak ne demek istiyorsunuz?

Gerçek kimliğinizin özü bilinçlidir. Bilinç (siz) tamamen düşünceyle tanımlandığında ve dolayısıyla temel doğasını unuttuğunda, kendini düşüncelerde kaybeder. İstek ya da korku gibi zihinsel-duygusal biçimlerle kendini tanımladığında — egonun öncelikli dürtüleri - kendini o biçimlerde kaybeder. Bilinç aynı zamanda kendini eylemle tanımladığında ve olanlara tepki verdiğinde de kaybeder. Her düşünce, her arzu ya da korku, her eylem ya da tepki, Varlığın basit mutluluğunu algılayamadığı için yerine koymak üzere zevk ve bazen de acı arayan sahte bir benlik duygusuyla karışır. Bu, Varlığın unutkanlığında yaşamaktır. Kim olduğunuzu unutarak yaşadığınızda, her başarı sadece geçici bir illüzyon olarak kalır. Ne başarırsanız başarın, çok geçmeden yine mutsuz olursunuz veya yeni bir sorun ya da ikilem dikkatinizi tamamen kendi üzerine çeker.

İç amacımın ne olduğunu anlamaktan dış seviyede ne yapmam gerektiğini bulmaya nasıl geçebilirim'?

Dış amaç, kişiden kişiye büyük farklılıklar gösterir ve hiçbir dış amaç sonsuza dek sürmez. Zamanla sınırlıdır ve onun yerine başka bir amaç geçer. İç amaca bağlılığın dış dünyayı ne ölçüde etkileyeceği ya da değiştireceği de kişiden kişiye değişir. Bazı insanlar için, geçmişleriyle bağlarının aniden ya da zamanla kopması anlamına gelebilir. İşleri, yaşam şartları, ilişkileri... Her şey güçlü bir değişim geçirir. Değişimlerin bazıları

kendiliğinden başlayabilir; acı verici bir karar süreci gerekmez, sadece ani bir anlayış yeterli olur: Yapmam gereken şey bu. Karar zaten verilmiştir. Düşünceyle değil, farkındalıkla gelir. Bir sabah uyandığınızda, ne yapmanız gerektiğini bildiğinizi hissedersiniz. Bazıları kendilerini çılgın bir iş ortamından ya da yaşam durumundan çıkmak üzere bulur. Dolayısıyla, dış seviyede sizin için neyin doğru olduğunu bulmadan önce, neyin işe yaradığını, neyin uyanan bilinçle uyum içinde olduğunu anlamadan önce, neyin doğru olmadığını"", neyin artık işe yaramadığını, neyin iç amacınızla uyum içinde olmadığını bulmanız gerekebilir.

Diğer türde değişimler, aniden karşınıza çıkabilir. Yeni bir tanışma, hayatınıza beklenmedik bir boyut katabilir. Uzun süreli bir engel ya da çatışma aniden sona erebilir. Dostlarınız ya sizinle birlikte bu değişimi geçirir ya da hayatınızdan çıkıp giderler. Bazı ilişkiler çözülür, diğerleri derinleşir. İşinizden ayrılabilir ya da işyerinizde olumlu değişim merkezi haline gelebilirsiniz. Eşiniz sizi terk eder ya da yeni bir yakınlık seviyesine ulaşırsınız. Bazı değişimler yüzeyde olumsuz gibi görünebilir ama çok geçmeden, hayatınızda oluşan o boşlukta yeni bir şeyin yükseleceğini görürsünüz.

Bir güvensizlik ve kararsızlık süreci yaşayabilirsiniz. Ne yapmalıyım? Hayatınızı artık ego yönetmediği için, dış güvenlik için duyulan psikolojik ihtiyaç azalır. Belirsizliklerle yaşayabilir ve hatta bundan zevk alabilirsiniz. Belirsizliklerle rahat olmayı öğrendiğinizde, hayatınızda sonsuz olasılıklar açılır. Artık yaptığınız şeyde baskın unsur korku değildir ve herhangi bir eylemde bulunacağınız zaman tereddüt etmezsiniz. Romalı düşünür Tacitus, şöyle demişti:

"Güvenlik arzusu, bütün büyük ve soylu girişimlerin önünde duran şeydir." Eğer belirsizlik sizin için kabul edilmez bir şeyse, korkuya dönüşür. Eğer mükemmel bir şekilde kabullenebiliyorsanız, canlılığa, yaratıcılığa ve dikkate dönüşür.

Yıllar önce, güçlü bir içsel dürtünün sonucu olarak, dünyanın adına "gelecek vaat eden" diye adlandıracağı bir akademik kariyeri arkamda bıraktım ve kendimi belirsizliğin ortasına attım; birkaç yıl sonra, bir ruhsal öğretmen olarak yeni enkarnasyonum ortaya çıktı. Çok daha sonra, benzer bir şey tekrarlandı. İngiltere'deki evimden vazgeçip, Kuzey Amerika'nın Batı Sahilleri'ne taşındım. Nedenini bilmesem bile, o dürtüye boyun eğdim. O belirsizliğin ortasından, Şimdi'nin Gücü doğdu. O kitabın büyük bölümü,

kendime ait bir evimin olmadığı bir dönemde, California ve İngiliz Columbiası'nda yazıldı. Görünürde hiçbir gelirim ve neredeyse hiç birikimim yoktu. Ama her şey güzel bir şekilde yerini bulmuştu. Kitabımın yazımını bitirmek üzereyken param bitti. Bir piyango bileti aldım ve 1.000 dolar kazandım. O para sayesinde bir ay daha yaşayabildim.

Ama herkes bu tür büyük değişimler geçirmeyebilir. Spektrumun diğer tarafında, oldukları yerde kalıp yaptıkları şeyi yapmaya devam edecek olan insanlar vardır. Onlar için, sadece nasıl değişir, ne değil. Bunun nedeni korku ya da tembellik değildir. Sadece şu anda yaptıkları şey bilincin bu dünyaya gelebilmesi için mükemmel konumdadır ve başka bir şeye ihtiyaçları yoktur. Yeni dünyanın ifadesini bulmasında onlar da üzerlerine düşeni yapmaktadırlar.

Herkes için durumun böyle olması gerekmez mi? Eğer iç amacını gerçekleştirmek şu anla bir olmaksa, neden herhangi biri kendini şu anki işinden ya da yaşam tarzından ayrılmak zorunda hissetsin ki?

Anda yaşamak ve şu anla bir olmak, herhangi bir değişim başlatamayacağınız ya da herhangi bir hareket yapamayacağınız anlamına gelmez. Ama eyleme geçme dürtüsü bazen egosal isteklerden ya da korkudan değil, daha derin bir seviyeden gelebilir. Şu anla iç uyumlanma bilincinizi açar ve şu anın parçası olduğu bütünle uyum haline sokar. Bu olduğunda, bütün, yani yaşamın tamamı, içinizden akabilir.

Bütün derken neyi kastediyorsunuz?

Bir tarafta, bütün, var olan her şeyi kapsar. Dünya ve tüm kozmostur. Ama mikroplardan insanlara ve galaksilere kadar her şey, aslında birbirlerinden ayrı kimlikler değil, çok boyutlu şekilde iç içe geçmiş bir ağın parçalarıdır.

Bu birliği göremememizin, her şeyi birbirinden ayrı sanmamızın iki nedeni vardır. Birincisi, gerçekliği sadece sınırlı duyularımıza indirgeyen algıdır: Sadece görebildiğimiz, duyabildiğimiz, koklayabildiğimiz, tadabildiğimiz ve dokunabildiğimiz şeyleri gerçek sanırız. Ama yorumlama ya da zihinsel adlandırmalar olmadan algıladığımızda, yani algılarımıza düşünce katmadığımızda, görünürde ayrı gibi olan şeylerin daha derinlerdeki bağlantılarım sezebiliriz.

Diğer daha ciddi neden, sürekli düşüncedir. Sürekli bir düşünce akıntısına kapıldığımızda, var olan her şey arasındaki bağlantıları ve iç içe geçmişliği

göremeyiz. Düşünce, gerçekliği cansız parçacıklara dönüştürür. Son derece aptalca ve yıkıcı eylemler, böyle parçalanmış gerçeklik görüşlerinden doğar.

Yine de, var olan her şeyin birbirine bağlı olmasından bile daha derin bir şey vardır. En derin seviyede, aslında her şey birdir. Bu Kaynak'tır, yani ifade edilmemiş tek Yaşam. Zaman içinde kendini ifade eden evrenin, zamana bağlı olmayan zekâsı.

Bütün, var olan şeylerden ve Varlıktan oluşur; ifade edilen ve edilmeyen, dünya ve Tanrı. Dolayısıyla, bütünle uyum içinde olduğunuzda, iç içe geçmişliğin ve amacının bilinçli bir parçası olursunuz: Yani bilincin bu dünyadaki doğuşu. Sonuç olarak, beklemediğiniz yerlerden yardımlar almaya başlarsınız. İlginç tesadüfler, inanılmaz karşılaşmalar ve senkronize olmuş olaylar çok daha sık görülür. Carl Jung, senkronizasyon için "nedensel olmayan bağlayıcı prensip," derdi. Bu, yüzeyde senkronize olaylar olarak karşımıza çıkan şeylerin aslında nedensel bir bağı olmadığı anlamına gelir. Bu, görüntü ve biçim dünyasının altında yatan zekânın dış ifadesidir ve bu derin bağlılığı zihnin anlaması mümkün değildir. Ama o zekânın kendini ifade edişinde bilinçli katılımcılar olabiliriz.

Doğa, bütünün bilinçsiz tekliği durumundadır. Örneğin, 2004 yılındaki tsunami felaketinde neredeyse hiçbir vahşi hayvanın ölmemesinin nedeni buydu. İnsanlara oranla bütünle daha fazla bağlantıda olduklarından, tsunaminin gelişini daha görülmesi veya duyulması mümkün olmadan sezebilmiş ve daha yüksek bölgelere çekilme fırsatı bulabilmişlerdi. Belki de bu bile olaya insan bakış açısından yaklaşmak sayılabilir. Muhtemelen kendilerini nedensiz bir şekilde daha yüksek bölgelere doğru ilerlerken bulmuşlardı. Bunu şu nedenden dolayı yapmak, zihnin gerçekliği bölmesidir; doğa ise bütünle bilinçsiz bir teklik içinde yaşamaktadır. Bütünle bilinçli bir teklikle yaşayarak bu dünyaya yeni bir boyut getirmek, insanoğlu olarak bizim görevimizdir; böylece, bilinç evrensel zekâyla uyum içinde olabilecektir.

Bütün, insan zihnini amacıyla uyumlu halde olan bir şeyler ya da durumlar yaratmak için kullanabilir mi?

Evet, ilham ve dürtü, yani "ruh" ve coşku, yani "Tanrı" olduğunda, bir kişinin tek başına yapabileceğinin çok ötesinde bir yaratıcı güç oluşur.

10. Bölüm -YENİ BİR DÜNYA

Astronomlar, evrenin on beş milyar yıl önce devasa bir patlamayla oluştuğu ve o zamandan beri genişlemeye devam ettiği sonucuna vardılar. Ama gerçek şu ki evren sadece genişlemiyor, aynı zamanda giderek daha kompleks bir hal alıyor ve giderek daha çok çeşitleniyor. Bazı bilim adamları, bu sürecin belli bir noktadan sonra tersine döneceğini, çokluktan tekliğe doğru bir akış olacağını bile söylüyorlar. O zaman evren genişlemesini durdurarak tekrar büzülmeye başlayacak ve sonunda ifade edilmemiş, kavranamaz hiçliğe geri dönecek; belki de doğum, genişleme, büzülme ve ölme döngüsünü defalarca tekrarlayacak. Peki amacı ne? "Evren neden var olma zahmetine katlanıyor?" diye sorar Stephen Hawking, hiçbir matematik modelinin bu soruya asla cevap veremeyeceğini bilerek.

Sadece dışarı bakmak yerine içe bakarsanız, bir iç ve bir de dış amacın olduğunu keşfedersiniz. Makro-kozmosun mikroskobik bir yansıması olduğunuzdan, evrenin de sizinkinden ayrılamayan bir iç ve dış amacı olduğu açıktır. Evrenin dış amacı, biçim yaratmak ve biçimlerin etkileşimleri sayesinde kendini deneyimlemektir; oyun, dram, rüya, adına ne derseniz. İç amacı ise biçimi olmayan özünü uyandırmaktır. Sonrasında iç ve dış amaçların birleşmesi gelir: O özü - bilinci - biçim dünyasına getirerek dünyayı değiştirmek. Bu değişimin nihai amacı, insan zihninin hayal edebileceği ya da kavrayabileceği her şeyin ötesindedir. Yine de, bu dönemde bu gezegen üzerinde bu değişim gerçekleşmektedir ve sorumluluğu da bizlere verilmiştir. Bizim aracılığımızla iç ve dış amaç, yani dünya ve Tanrı birleşecektir.

Evrenin genişleyip büzülmesinin hayatımız üzerinde ne gibi bir etkisi olduğuna bakmadan önce, evrenin doğası hakkında söylenen hiçbir şeyin mutlak gerçek olarak kabul edilmemesi gerektiğini aklımızdan çıkarmamamız gerekir. Ne kavramlar ne de matematik formülleri sonsuzluğu açıklayabilir. Hiçbir düşünce, bütünün enginliğini kapsayamaz. Gerçeklik birleşmiş bir bütündür ama düşünce onu parçalara ayırır. Bu da temel yanlış algılara kapı açar; birbirinden ayrı olaylar ve şeyler var, bunun nedeni şudur gibi. Her düşünce bir bakış açısı anlamına gelir ve her bakış açısı - doğası gereği - sınırlama getirir. Yani sonuçta mutlak bir gerçekliği olamaz. Sadece bütünün kendisi mutlak gerçeğe sahiptir ve o da ne

düşünülebilir ne de söze dökülebilir. Düşünce sınırlarının ötesinden görülen ve bu yüzden insan zihni için kavranamaz olan şey şudur: Her şey şimdide olur! Olmuş olan ve olacak olan her şey, zihinsel bir yapı olan zamanın dışında, şimdidedir.

Göreceli ve mutlak gerçeğin bir örneği olarak, güneşin doğuşunu ve batışını ele alın. Güneşin sabahları doğduğunu ve akşamları battığını söylediğimizde, bu doğrudur; ama aynı zamanda da sadece göreceli bir doğrudur. Mutlak açıdan bakıldığında yanlıştır. Güneş, sadece gezegenin yüzeyinde ya da yüzeyine yakın bir yerde yaşayan biri için doğup batmaktadır. Eğer uzayda olsaydınız, güneşin ne doğduğunu ne de battığını görürdünüz; sadece sürekli parladığına tanık olurdunuz. Yine de, bunu anladıktan sonra bile, gün-doğumu ve günbatımından söz edebiliriz, hâlâ güzelliğini görebilir, resmini yapabilir, üzerine şiirler yazabiliriz; artık mutlak bir gerçeklikten çok göreceli bir gerçeklik olduğunu bilmemize rağmen.

O halde, başka bir göreceli gerçeklikten söz ederek konumuza devam edelim: Biçimsel evrene gelmek ve biçimi olmayana geri dönmek; yani daha sınırlı zaman açısından, bunun hayatınız üzerinde yarattığı etki. "Hayatım" kavramı, elbette ki düşünce tarafından yaratılmış başka bir sınırlı bakış açısı, başka bir göreceli gerçektir. Ama gerçekte ise siz ve hayat bir olduğunuzdan, aslında "sizin" hayatınız diye bir şey yoktur.

HAYATINIZIN KISA BİR TARİHİ

Dünyanın ifade bulması ve ifade edilmemişe geri dönmesi - genişlemesi ve büzülmesi - dışarı çıkış ve eve dönüş dediğimiz iki evrensel harekettir. Bu iki hareket, bütün evrende çeşitli şekillerde kendini ifade eder; örneğin kalbinizin genişleyip büzülmesi, nefes alıp verirken göğsünüzün kalkıp inmesi gibi. Aynı zamanda, uyku ve uyanıklık döngüsüyle de kendini ifade eder. Her gece, derin, rüyasız bir uykuya daldığınızda, farkında olmadan, bütün yaşamın ifade edilmemiş Kaynağına geri dönersiniz ve sabah tekrar yenilenmiş bir şekilde uyanırsınız.

Bu iki hareket, dışarı çıkış ve eve dönüş, kişinin yaşamında da kendini gösterir. Bir anlamda hiç yoktan bu dünyaya geliverirsiniz. Doğumu genişleme izler. Sadece fiziksel gelişim değil, aynı zamanda bilgi, hareket, mülkiyet, deneyim gelişimleri de söz konusudur. Etki alanınız genişler ve hayat giderek karmaşıklaşır. Bu, dış amacınızı bulmak veya izlemekle ilgilendiğiniz dönemdir. Aynı zamanda genellikle egonun genişlemesi,

kendinizi nesnelerle tanımlama ve dolayısıyla kimliğinizi giderek daha belirgin bir şekilde oluşturma söz konusudur. Bu, aynı zamanda dış amacın ego tarafından gasp edildiği, doğal olarak genişlemesinin farkında olmadığı için hep daha fazlasını istediği dönemdir.

Sonra, nihayet buraya ait olduğunuzu veya başardığınızı düşündüğünüzde, geri dönüş başlar. Belki size yakın olan, dünyanızın birer parçası olan insanlar ölmeye başlar. Fiziksel biçiminiz zayıflar; etki alanınız daralır. Daha fazla olmak yerine, daha az haline gelirsiniz ve egonuz buna giderek artan bir endişeyle tepki verir. Dünyanız büzülmeye başlamıştır ve artık kontrolünüzü kaybettiğinizi hissedebilirsiniz. Sizin hayata tepki vermeniz yerine, hayat yavaşça dünyanızı daraltır. Kendini biçimle tanımlayan bilinç, artık günbatımını yaşamakta, biçimin çözüldüğünü gözlemlemektedir. Ve günün birinde siz de kaybolursunuz. Koltuğunuz hâlâ oradadır. Ama sizin oturduğunuz yerde şimdi bir boşluk vardır. Yıllar önce geldiğiniz yere geri dönersiniz.

Herkesin hayatı - her canlı formu - bir dünyayı temsil eder ve evrenin kendini deneyimlediği şekilde kendini deneyimler. Biçim çözüldüğünde, bir dünya sona erer; ama aslında sayısız dünyalardan sadece biridir.

UYANIŞ VE EVE DÖNÜŞ

Kişinin hayatındaki eve dönüş, uyanış ya da biçimin çözülüşü - yaşlılık, hastalık, sakatlık, kayıp veya bir tür kişisel trajedi şeklinde olsun - büyük bir ruhsal uyanış potansiyeline sahiptir. Yani bilincin biçimden ayrılışı. Çağdaş kültürümüzde çok az ruhsal gerçek olduğundan, birçok kişi bunu bir fırsat olarak görmemektedir ve bu yüzden, kendileri ya da yakınlarından biri böyle bir şey yaşadığında, korkunç bir terslik olduğunu, olmaması gereken bir şeyin olduğunu düşünürler.

Uygarlığımızda, insanlığın durumuyla ilgili derin bir cehalet söz konusudur ve ruhsal açıdan ne kadar cahil olursanız, o kadar çok acı çekersiniz. Birçok kişiye göre - özellikle de Batı'da yaşayanlar - ölüm soyut bir kavramdan daha fazlası değildir ve bu yüzden, çözülmeye yaklaşırken insana neler olduğunu anlayamazlar. Çoğu yaşlı ve yıpranmış insan, yurtlara kapatılır. Ölenlerin cesetleri - bazı kültürlerde herkesin görmesi için açıkça sergilenir - ortadan kaldırılır ve gözden uzaklaştırılır. Ölen kişi bir yakınınız değilse, bir cesedi görmeye çalıştığınızda, bunun neredeyse yasadışı olduğunu fark edersiniz. Cenaze evlerinde, yüzünüze makyaj bile yaparlar. Ölümün sadece aziz bir görüntüsünü görmenize izin vardır.

Ölüm onlar için sadece soyut bir kavram olduğundan, çoğu insan kendilerini bekleyen çözülüşe karşı tamamen hazırlıksızdır. Ölüm yaklaştığında, bir şaşkınlık, umutsuzluk ve korku yaşanır. Artık hiçbir şeyin anlamı kalmaz, çünkü hayatın bütün anlamları ve amacı, başarmak, bir şeyler edinmek, kurmak, korumak ve tatmin olmakla ilgilidir. Yani hayat, dış hareketlerle ve kendini biçimle tanımlamayla bağdaştırılır. Çoğu insan, yaşamları, dünyaları yıkılmaya başladığında, herhangi bir anlam çıkaramazlar. Yine de, potansiyel olarak, burada çok daha derin anlamlar gizlidir.

Özellikle yaşlılığa yaklaşırken, birinin kaybı ya da kişisel bir trajedi sayesinde, ruhsal boyut kişinin yaşamına girmeye başlar. Yani iç amaçları, ancak dış amaçları çöktüğü ve egonun kabuğu çatlamaya başladığı zaman kendini belli eder. Böyle olaylar, biçimin çözülüşüne doğru yeni bir dönüş hareketinin başladığının göstergesidir. Birçok antik kültürde, bu süreci sezgisel olarak anladıklarını görürsünüz ve yaşlı insanlara bu kadar saygı duyulmasının nedeni de budur. Onlar, bilgelik abideleridir ve uygarlıkların varlığını sürdürmek için ihtiyaç duydukları derinlik boyutunu sağlarlar. Kendini sadece dış boyutla tanımlayan ve ruhun içsel boyutuna tamamen cahil kalan bizim uygarlığımızda, yaşlı ya da eski kelimesi sadece olumsuz kavramlar çağrıştırır. İşe yaramaz olarak görülür ve birine yaşlı demek neredeyse hakaretmiş gibi algılanır. Eskiden "büyükanne" kelimesi büyük saygınlık çağrıştırırdı. Şimdi ise en fazla şirin olarak algılanmaktadır. Yaşlı neden işe yaramaz olarak değerlendirilir? Çünkü yaşlılıkta, vurgu bir şeyler yapmaktan Varlığa kayar ve kendini bir şeyler yapmaya kaptırmış olan uygarlığımız, Varlık hakkında hiçbir şey bilmez. Şöyle sorar: Varlık mı? Onunla ne yapabilirsin ki?

Bazı insanlarda, dışa doğru hareket aniden ve erkenden kesilebilir. Bazı durumlarda, bu geçici bir süreç olabilir; bazılarında ise kalıcıdır. Küçük bir çocuğun ölümle yüzleşmemesi gerektiğine inanırız ama aslında bazı çocukların hastalık ya da kaza nedeniyle ebeveynlerinden birinin ya da her ikisinin ölümüyle karşılaşması gerekir; hatta kendi ölümlerinin olasılığıyla bile. Bazı çocuklar, hayatlarının doğal genişlemesini sınırlayan sorunlarla doğarlar. Ya da çok genç bir yaşta kişinin hayatına büyük bir sınırlama gelebilir.

Ama dışa doğru hareketin "olmaması gereken bir zamanda" kesilmesi, aynı zamanda o kişi için erken bir ruhsal uyanış potansiyelini de beraberinde

getirebilir. Aslında olmaması gereken hiçbir şey olmaz; yani, daha büyük bütünün ve amacının parçası olmayan hiçbir şey olmaz. Dolayısıyla, dış amacın yıkılışı bizi kendi iç amacımızı bulmaya ve dolayısıyla da içle uyum içinde daha derin bir dış amacın kendini göstermesine yol açabilir. Büyük acılar çeken çocuklar, genellikle yaşlarından önce olgunlaşırlar.

Biçim seviyesinde kaybedilen, öz seviyesinde kazanılır. Geleneksel "kör kâhin" ya da "sakat şifacı" figürü, biçim seviyesinde büyük bir kaybın ya da sakatlığın ruhta bir açılış yaratmasının simgesidir. Bütün biçimlerin dengesiz doğasının doğrudan bir deneyimiyle karşılaştığınızda, muhtemelen biçime yeniden aşırı değer yüklersiniz ve böylece kendinizi onun içinde kaybedersiniz.

Biçimin çözülüşünün sunduğu fırsat, çağdaş kültürümüzde yeni yeni fark edilmektedir. İnsanların çoğu hâlâ bu fırsatı trajik bir şekilde kaçırmaktadır, çünkü egonun kendini dışa doğru genişlemeyle tanımlama yeteneği olduğu kadar, eve dönüş hareketiyle tanımlama yeteneği de vardır. Bu durum, egonun kabuğunun açılması yerine büzülmesine, giderek daha da sertleşmesine neden olur. O zaman, zayıflayan ego geri kalan günlerini sızlanıp şikayet ederek, korku veya öfkeye, kendine acımaya, suçlamaya ya da diğer türde zihinsel-duygusal durumlara kısılıp kalmış bir halde bulur ve kendini anılara bağlılık, sürekli geçmişle ilgili düşünüp konuşmak şeklinde ifade eder.

Ego kişinin hayatında kendini artık dışa doğru hareketle tanımlayamadığında, yaşlılık ya da yaklaşan ölüm, asıl anlamını gösterir: Ruhlar alemine bir açılış. Bu sürecin somut halini yaşayan yaşlılarla karşılaştım. Tam anlamıyla ışık saçıyorlardı. Zayıflayan biçimleri, bilincin ışığına karşı şeffaf bir hal almıştı.

Yeni dünyada, yaşlılık evrensel olarak tanınacak ve fazlasıyla değer bulacaktır. Kendilerini hâlâ yaşamlarının dış şartlarında kaybetmiş olanlar için, iç amaçlarının uyanışı olması gerekenden daha uzun sürecektir. Birçokları için ise, uyanış sürecinin yoğunlaşması ve hızlanması anlamını taşıyacaktır.

UYANIŞ VE DIŞA DOĞRU HAREKET

Kişinin hayatındaki dışa doğru hareket, geleneksel olarak ego tarafından ele geçirilmiştir ve kendi genişlemesi için kullanılmaktadır. "Bak neler yapabiliyorum. Bahse girerim sen bunu yapamazsın," der küçük bir çocuk diğerine, vücudunun giderek artan gücünü ve yeteneklerini keşfederken.

Bu, egonun kendini dışa doğru hareketle, "senden daha fazla" kavramıyla tanımlamasının ve başkalarını küçülterek kendini güçlendirme girişiminin ilkidir. Elbette ki egonun birçok yanlış algılarının sadece başlangıcıdır.

Ne var ki farkındalığınız arttıkça ve ego artık hayatınızı yöneten güç olmaktan çıktıkça, iç amacınızı uyandırmak için dünyanızın çökmesini ya da büzülmesini beklemeniz gerekmez. Gezegende yeni bilinç uyanmaya başladıkça, uyandırılmak için sarsılması gerekmeyen insanların sayısı da hızla artacaktır. Hâlâ dışa doğru genişleme sürecinde olsalar bile, bu insanlar uyanış sürecini gönüllülükle kucaklayacaklardır. Bu döngü daha fazla egoyla yönetilmediğinde, ruhsal boyut dışa doğru hareket sayesinde bu dünyaya gelecektir ve konuşmalar, düşünceler, eylemler ve yaratımlar, eve dönüş hareketi kadar güçlü bir etki yapacaktır.

Şimdiye kadar, evrensel zekânın çok minik bir zerresi olan insan zekâsı, ego tarafından bozulmuş ve yanlış şekilde kullanılmıştır. Ben buna "deliliğin hizmetindeki zekâ" diyorum. Atomu bölmek muazzam bir zekâ gerektirir. Ama bu zekâyı atom bombaları yapıp biriktirmek için kullanmak, delicedir veya en iyi haliyle son derece büyük bir budalalıktır. Aptallık görece zararsızdır ama zeki aptallık son derece tehlikeli olabilir. Bu zeki aptallık - dünyamızda ve tarihimizde sayısız örneklerini bulabilirsiniz - şimdi bir tür olarak varlığımızı tehdit eder hale gelmiştir.

Egosal bozukluk olmadığı takdirde, zekâmız evrensel zekânın dışa doğru hareketiyle ve yaratma dürtüsüyle tam bir uyum içinde olur. Biçimin yaratılmasının bilinçli katılımcıları haline geliriz. Aslında yaratan biz değilizdir; bizim aracılığımızla yaratımı gerçekleştiren evrensel zekâdır. Kendimizi yarattığımız şeyle tanımlamayız ve bu yüzden de kendimizi yaptığımız şeyde kaybetmeyiz. Yaratım eyleminin en yüksek yoğunlukta enerji gerektirdiğini biliyoruz ama hiç de "sıkı çalışma" ya da gerilimle ilgisi yoktur. Gerilimle yoğunluk arasındaki farkı anlamamız gerekir. Mücadele, zorlanma ya da gerilim, egonun geri döndüğünün işaretidir ve engellerle karşılaştığımızda egonun verdiği olumsuz tepkilerden ibarettir.

Egonun "düşman" yaratma isteğinin ardında yatan şey, biçime eşit yoğunlukta enerjiyle karşı çıkmaktır. Ego ne kadar güçlü olursa, insanlar arasındaki ayrılık duygusu da aynı ölçüde güçlü olur. Zıt tepkiler yaratmayan eylemler, sadece herkesin iyiliğini hedefleyenlerdir. Böylece güçler birleşirler; ayrılmazlar. Herhangi bir şey "benim" ülkem için değil, insanlık için yapılmalıdır; "benim" dinim için değil, tüm insanlarda

doğmaya başlayan bilinç için olmalıdır; "benim" türüm için değil, doğadaki tüm canlılar ve tüm doğa için olmalıdır.

Gerekli olmasına rağmen, eylemin dış gerçekliğimizi ifade etmekte ikincil unsur olduğunu da öğreniyoruz. Öncelikli unsur, bilinçtir. Ne kadar aktif olursak olalım, ne kadar çaba harcarsak harcayalım, dünyamızı yaratan bilinç durumumuzdur ve eğer iç seviyemizde hiçbir değişiklik olmazsa, hiçbir eylem miktarı herhangi bir fark yaratamayacaktır. Tek yaptığımız, aynı dünyanın farklı versiyonlarını defalarca yaratmak olur.

BİLİNÇ

Bilinçliliğin kendisi bilinçtir. İfade edilmemiş, sonsuz olandır. Ama evren, sadece zaman içinde bilinçli hale gelir. Bilincin kendisi zamandan bağımsızdır ve bu yüzden de gelişemez. Ne doğumu ne de ölümü söz konusudur. Bilinç ifade edilen evren haline geldiğinde, zamana bağlı olur ve bir evrim sürecinden geçmesi gerekir. Hiçbir insan zihni, bu süreci tamamen kavrayabilecek kapasiteye sahip değildir. Ama kendi içimizde bir görüntüsünü yakalayabilir ve bilinçli bir katılımcısı olabiliriz.

Bilinç zekâdır; biçimin ardında yatan düzenleyici prensiptir. Bilinçlilik milyonlarca yıldır hazırlayıcı biçimlere bürünmüştür ve onlar aracılığıyla kendini ifade etmiştir.

Saf bilincin ifade edilmemiş alemi başka bir boyut olarak düşünülebilirse de, bu biçim boyutundan ayrı değildir. Biçim ve biçimi olmayan iç içe geçmiştir. Biçimi olmayan, bu boyuta farkındalık, iç boşluk, Varlık olarak akar. Bunu nasıl yapar? Bilinçli olan insan biçimi sayesinde. İnsan biçimi, bu yüksek amaç için yaratılmıştır ve milyonlarca diğer biçim ona zemin hazırlamıştır.

Bilinç kendini ifade boyutunda var eder ve biçim haline gelir. Bunu yaparken, rüyadaymış gibi bir duruma girer. Zekâ kalır ama bilinç kendini algılayamaz. Kendini bilinç içinde kaybederek biçimlerle tanımlanır. Bu, ilahi olanın maddeye girişi gibi tanımlanabilir. Evrenin evriminin bu aşamasında, bütün dışa doğru hareket, bu rüyadaymış gibi durumda gerçekleşir. Uyanışın kıvılcımları sadece bireysel bir biçim yok olduğunda, yani öldüğünde gelir. Sonra bir sonraki enkarnasyon, bir sonraki biçimle tanımlama, kolektif rüyanın parçası olan bir sonraki bireysel rüya başlar. Bir aslan bir zebranın vücudunu parçaladığında, zebra biçimindeki bilinç kendini çözülen biçimden ayırır ve bir an için bilinç olarak ölümsüz doğasının farkına varır; sonra hemen tekrar uykuya dalar ve başka bir

biçimde enkarne olur. Aslan yaşlandığında ve artık avlanamayacak hale geldiğinde, son nefesini verirken, yine kısa bir an uyanış gerçekleşir ve ardından yine başka bir rüya biçimi gelir.

Gezegenimizde, insan egosu kendini evrensel uykunun son aşaması, bilincin kendini biçimle tanımlamasının son adımı olarak ifade eder. Bu, bilincin evrimi için gerekli bir aşamadır.

İnsan beyni, bilincin bu boyuta girdiği kanal açısından oldukça farklı bir biçime sahiptir. Yaklaşık yüz milyar sinir hücresine (nöronlar) sahiptir; bu sayı, galaksimizdeki yıldızların sayısıyla hemen hemen aynıdır ve dolayısıyla beynimiz, mikrokozmik bir galaksi olarak algılanabilir. Beyin bilinç yaratmaz; bilinç, kendini ifade etmek için dünya üzerindeki en karmaşık biçim olan beyni yaratır.

Beyin hasar gördüğünde, bilincinizi kaybettiğiniz anlamına gelmez. Sadece, bilincin bu boyuta girmek için artık o biçimi kullanamadığı anlamına gelir. Bilincinizi kaybetmeniz mümkün değildir, çünkü temelde o sizsinizdir. Sadece sahip olduğunuz bir şeyi kaybedebilirsiniz ama kendiniz olan bir şeyi kaybedemezsiniz.

UYANIK EYLEM

Gezegenimizdeki bilinç evriminin bir sonraki aşaması, uyanık eylemlerdir. Şimdiki evrim aşamamızın sonlarına yaklaştıkça, ego giderek daha fazla bozulmaktadır; tıpkı bir tırtılın kelebeğe dönüşmeden önce kendini kozaya kapatarak hareketsiz kalması gibi. Ama daha eskisi çözülürken bile yeni bilinç yükselmeye devam etmektedir.

İnsan bilincinin evriminde son derece muhteşem bir dönemi yaşıyoruz ama ne yazık ki bu akşam televizyon haberlerinde bununla ilgili bir şeye rastlayamayacaksınız. Gezegenimizde ve belki de galaksimizin birçok yerinde ve ötesinde, bilinç biçimsel rüyasından uyanmaktadır. Bu, bütün biçimlerin (dünyaların) çözüleceği anlamına gelmez ama birçoğu yine de yok olacaktır. Bunun anlamı, bilincin artık kendini biçimde kaybetmeden biçim yaratabileceğidir. Biçimi yaratıp deneyimlerken bile kendinin farkında olmaya devam edebilir. Peki neden biçimi yaratmaya ve deneyimlemeye devam etmesi gerekir? Zevk için. Bunu nasıl yapar? Uyanık eylemler gerçekleştirmeyi öğrenmiş uyanık insanlar aracılığıyla.

Uyanık eylem, dış amacınızın - yaptığınız şey - iç amacınızla - uyanmak ve uyanık kalmak - uyum içinde olmasıdır. Uyanık eylem sayesinde, evrenin

dış amacıyla uyumlu hale gelirsiniz. Bilinç sizin sayenizde bu dünyaya akar. Düşüncelerinize akarak onları esinlendirir. Yaptığınız şeye akarak rehberlik eder ve güçlendirir.

Yazgınızı izleyip izlemediğinizi ne yaptığınız değil, yaptığınız şeyi nasıl yaptığınız belirler. Yaptığınız şeyi nasıl yaptığınız da bilinç durumunuzla belirlenir.

Yaptığınız şeyin amacı sadece yapmanın kendisi olduğunda, öncelikleriniz değişir. Yaptığınız şeye bilincin akışı, yaptığınız şeyin kalitesini belirler. Diğer bir deyişle; herhangi bir durumda ve yaptığınız herhangi bir şeyde, bilinç durumunuz öncelikli etkendir; durum ve yaptığınız şey ikincil öneme sahiptir. "Gelecekteki" başarı, eylemlerin doğduğu bilinçten ayrılamaz. Egonun tepkisel gücü ya da uyanık bilincin dikkati olabilir. Bütün başarılı eylemler, uyanık dikkat alanından gelir; ego ve koşullu, şartlanmış, bilinçsiz düşünce bu konuda hiçbir şekilde yetkin olamaz.

UYANIK EYLEMİN ÜÇ YOLU

Bilincin yaptığınız şeye akabilmesinin ve kendini bu dünyada ifade edebilmesinin üç yolu vardır; bu yollar sayesinde, kendinizi evrenin yaratıcı gücüyle uyumlu hale getirebilirsiniz. Bu, yaptığınız şeye akan enerji frekansını gösterir ve eylemlerinizi bu dünyada uyanmakta olan bilinçle birleştirir. Bu üç yoldan birine uymadığı takdirde, yaptığınız şey bozuk kalacak ve egonun etkisinde olacaktır. Bir günün akışını değiştirebilirler ama bu yollardan birine uygun bir şey yaptığınızda, etkisi bütün hayatınız boyunca devam eder. Her yol, belli durumlar için uygundur.

Uyanıklığın yolları kabullenme, zevk alma ve coşkudur. Her biri, bilincin farklı bir frekansını temsil eder. Herhangi bir şey yaparken içlerinden birinin kendini ifade edebilmesi için, canlı olmanız gerekir; en basit işten en karmaşık işe kadar. Kabullenme, zevk alma veya coşku durumunda değilseniz, yakından baktığınızda kendiniz ve başkaları için acı yarattığınızı görürsünüz.

KABULLENME

Yaparken zevk almadığınız bir şeyi, en azından yapmak zorunda olduğunuz bir şey olarak kabullenebilirsiniz. Kabullenme şu demektir: Şimdilik, durum budur, şu anda yapmam gereken şudur ve ben de bunu isteyerek yapacağım. Başınıza gelenleri içsel olarak kabullenmenin önemini uzun uzadıya incelemiştik; yaptığınız şeyi kabullenmek de bunun diğer bir

yüzüdür. Örneğin, muhtemelen gecenin bir yarısında ıssız bir yerde, tepenizden aşağı yağmur boşalırken, arabanızın patlak lastiğini değiştirmekten zevk almayabilirsiniz ama bunu kabullenebilirsiniz. Kabullenme durumunda bir eylem gerçekleştirmek, yaptığınız şeyle barış içinde olduğunuzu gösterir. Bu barış, yaptığınız şeye akan gizli bir enerji titreşimidir. Yüzeyde, kabullenme pasif bir durum gibi görünebilir ama gerçekte aktiftir ve yaratıcıdır, çünkü bu dünyaya tamamen yeni bir şey getirmektedir. Bu barış, bu gizli enerji titreşimi, bilinçtir ve dünyaya girme yollarından biri, teslim olmuş eylem, yani kabullenmedir.

Yaptığınız şeyden zevk almıyorsanız ya da kabullenemiyorsanız durun! Aksi takdirde, gerçekten sorumluluk alabileceğiniz tek şey olan bilinç durumunuz için sorumluluğu almıyorsunuz demektir. Bilinç durumunuz için sorumluluk almazsanız, hayatınızın da sorumluluğunu almıyorsunuz demektir.

ZEVK ALMAK

Teslim olmuş eylemle gelen barış, yaptığınız şeyden gerçekten zevk almanızı sağlayan bir canlılık duygusuna dönüşür. Zevk almak, uyanık eylemin ikinci yoludur. Yeni dünyada, insanların eylemlerinin ardında yatan itici güç istek olmaktan çıkacak ve zevk almak haline gelecek. İstemek, bütün yaratılışın ardında yatan güçten bağımsız, ayrı bir parça olduğunuz konusunda egonun yarattığı illüzyondan kaynaklanır. Zevk almak sayesinde, bu evrensel yaratıcı gücün kendisine bağlanırsınız.

Gelecek ya da geçmiş yerine anda yaşadığınızda, hayatınızın odak noktası, yaptığınız şeyden zevk alabilme becerisi - ve hayatınızın kalitesiyle birlikte - belirgin şekilde yükselir. Mutluluk, Varlığın dinamik yönüdür. Evrenin yaratıcı gücü kendisinin farkına vardığında, mutluluk olarak kendini ifade eder. Yaptığınız şeyden zevk alabilmek için, hayatınızda "anlamlı" bir şey olmasını beklemeniz gerekmez. Mutlulukta ihtiyacınız olabileceğinden çok daha fazla anlam vardır. 'Yaşamaya başlamayı beklemek" sendromu, bilinçsiz durumun en yaygın görülen aldatmacalarından biridir. Dış seviyede genişleme ve olumlu değişim, yaptığınız şeyden zevk aldığınızda hayatınıza çok daha kolay bir şekilde gelecektir. Yaptığınız şeyden zevk alabilmek için bir değişim olmasını beklerseniz, daha çok beklersiniz. Yaptığınız şeyden zevk almak için zihninizden izin istemeyin. Bütün alacağınız, yaptığınız şeyden neden zevk alamayacağınızla ilgili bir sürü bahane olur: "Şimdi olmaz," der zihniniz. "Meşgul olduğumu görmüyor

musun? Zamanım yok. Belki yarın zevk almaya başlayabilirsin... " Ama şu anda yaptığınız şeyden zevk almaya başlamadığınız sürece, o yarın asla gelmez.

Bunu ya da şunu yapmaktan zevk alıyorum dediğinizde, bu bir yanlış algıdır. Zevkin yaptığınız şeyden kaynaklandığı anlamına gelir ama gerçek hiç de böyle değildir. Zevk, yaptığınız şeyden gelmez; yaptığınız şeye akar ve böylece derinliklerinizden dünyaya ulaşır. Zevkin yaptığınız şeyden geldiğini sanmanız doğaldır ve aynı zamanda da tehlikelidir, çünkü zevkin ve mutluluğun başka bir şeyden kaynaklanabileceğine inanmanıza neden olur. O zaman dünyaya zevk getirmek yerine, dünyanın ve yaptığınız şeylerin size zevk vermesini beklersiniz. Ama bu olamaz. Birçok kişinin sürekli olarak hayal kırıklığına uğramasının nedeni budur. Dünya onlara ihtiyaçları olduğunu sandıkları şeyleri vermemektedir.

Peki yaptığınız şeyle zevk arasındaki ilişki nedir? Kendinizi tamamen verdiğiniz her eylemden, bir amaca hizmet etmeyen her faaliyetten zevk alırsınız. Gerçekte zevk aldığınız şey eylemin kendisi değil, sizin sayenizde içine akan derin canlılık duygusudur. O canlılık, sizinle birdir. Yani bir şeyi zevkle yaptığınızda, Varlığın dinamik yönüyle mutluluğu deneyimlersiniz. Yaptığınız herhangi bir şeyden zevk almanın sizi tüm yaratılışın ardında yatan güce bağlamasının nedeni budur.

İşte hayatınıza güç ve yaratıcı enerji getirecek bir uygulama. Her gün düzenli olarak yaptığınız şeylerin bir listesini hazırlayın. Sıkıcı, bıktırıcı, sinir bozucu ya da gerginlik yaratıcı olarak düşündüğünüz eylemleri de ekleyin. Ama yapmaktan nefret ettiğiniz hiçbir şeyi eklemeyin. Onlar, ya kabulleneceğiniz ya da yapmayı bırakacağınız şeylerdir. Listede evden işinize gidip gelmek, alışveriş yapmak, çamaşır yıkamak ya da günlük işleriniz arasında sıkıcı veya bıktırıcı olarak gördüğünüz herhangi bir şey olabilir. Bu faaliyetlere giriştiğiniz her seferinde, sizin için uyanıklık aracı olmalarına izin verin. Kendinizi tamamen yaptığınız işe verin ve eylemin ardında yatan dingin, canlı bilincin farkında olun. Çok geçmeden, sıkıcı, gerici, sinir bozucu olarak değerlendirdiğiniz bu işin gerçekten de zevkli olduğunu göreceksiniz. Daha doğrusu, gerçekte zevk aldığınız şey o eylem değil, eyleme akan içsel bilinç boyutunuzdur. Bu, yaptığınız şeyde Varlığın mutluluğunu bulmaktır. Eğer hayatınızın yeterince önemli olmadığını, fazlasıyla gergin ya da sıkıcı olduğunu düşünüyorsanız, bunun nedeni içsel

bilincinizi henüz hayatınıza aktaramamış olmanızdır. Yaptığınız şeyde bilinçli olmak, henüz temel amacınız haline gelmemiştir.

İçsel bilinçlerini bu dünyaya ve yaptıkları işe akıtmayı öğrenen ve yaptıkları her şeyi farkındalıklarını korumak için kullanan insanların sayısı çoğaldıkça, yeni dünya biraz daha yaklaşacaktır.

Varlığın mutluluğu, bilinçli olmanın mutluluğudur.

O zaman uyanık farkındalık, kontrolü egonun elinden alır ve hayatınızı yönetmeye başlar. O zaman, uzun zaman boyunca yaptığınız bir işin doğal olarak çok daha büyük bir şeye dönüşmeye başladığını görürsünüz.

Yaratım eylemi sayesinde başkalarının hayatlarını zenginleştiren insanların bazıları, sadece yapmaktan zevk aldıkları şeyi yapmakta ve bunun karşılığında herhangi bir şey elde etmeyi beklememektedirler. Müzisyen, ressam, yazar, bilim adamı, öğretmen ya da mühendis olabilirler; ya da sosyal veya iş yapılarına yeni ifadeler kazandırmayı amaçlayabilirler (aydınlanmış iş). Bazen birkaç yıl boyunca etki alanları küçük kalır, sonra aniden ya da zaman içinde giderek genişlemeye başlayabilir, yaratıcı bir dalga oluşturabilirler. O zaman eylemleri daha önce hayal ettikleri şeyin fazlasıyla ötesine geçer ve başkalarına dokunur. Zevke ek olarak, şimdi yaptıkları şeye yoğunluk da eklenmiştir ve bununla birlikte, normal insanların başarabileceği her şeyin ötesine geçen bir yaratıcı güç kendini dünyaya akıtmaya başlar.

Ama kafanızı sakın buna takmayın, çünkü, orada hâlâ bazı ego kalıntıları olabilir. Hâlâ sıradan bir insan olduğunuzu unutmayın. Asıl sıra dışı olan, sizin aracılığınızla bu dünyaya gelen şeydir. Bütün varlıklarla paylaştığınız özdür. On dördüncü yüzyılda İran'da yaşamış olan şair ve Sufi üstat Hafız, bunu şöyle ifade etmektedir: "Ben içinde Tanrı'nın nefesinin aktığı bir flütüm; bu müziği dinleyin."

COŞKU

Yaratıcı kendini ifadenin, uyanma yönündeki iç amaçlarına sadık kalanlara gelebileceği bir yol daha vardır. Bir gün aniden dış amaçlarının ne olduğunu kavrayıverirler. Bir vizyonları, bir hedefleri olur ve o andan itibaren o hedefe ulaşmak için çalışırlar. Hedefleri veya vizyonları, zaten yaptıkları ve yapmaktan zevk aldıkları bir şeyle bağlantılıdır. Uyanık eylemin üçüncü yolu burada kendini gösterir: Coşku.

Coşku, yaptığınız şeyden aldığınız derin zevke ek olarak, bir hedefiniz veya bir vizyonunuz olduğu anlamına gelir. Yaptığınız şeyin zevkine bir de hedefi eklediğinizde, enerji alanı veya titreşim frekansı değişir. Yapısal gerilim olarak adlandırabileceğimiz şey belli ölçüde zevke eklenerek coşkuya dönüşür. Coşkunun beslediği yaratıcı eylemin zirvesinde, yaptığınız şeyin ardında muazzam bir yoğunluk ve enerji oluşur. Kendinizi hedefe doğru uçan bir ok gibi hissedersiniz; ve yolculuğun tadını çıkarırsınız.

Dışarıdan bakan biri için, gerginmişsiniz gibi görünebilir ama aslında coşku yoğunluğunun gerginlikle hiçbir ilgisi yoktur. Yaptığınız şeyi yapmaktan çok hedefe ulaşmayı istediğinizde ve yapısal gerilim kaybolduğunda, stres kazanır. Stres, genellikle egonun geri döndüğünün işaretidir ve kendinizi evrenin yaratıcı gücünden uzaklaştırıyorsunuz demektir. Bunun yerine, sadece egosal isteğin gücü ve gerilimi kalır; dolayısıyla, başarmak için mücadele etmeniz ve "sıkı çalışmanız" gerekir. Stres, her zaman için yaptığınız şeyin kalitesini ve etkisini düşürür. Stresle endişe ve öfke gibi olumsuz duygular arasında güçlü bir bağ vardır. Vücut için zehirli bir etkisi vardır ve günümüzde, kanser ve kalp hastalıkları gibi hastalıkların en önemli nedenlerinden biri olarak görülmektedir.

Stresin aksine, coşkuda yüksek bir enerji frekansı vardır ve evrenin yaratıcı gücüyle titreşir. Ralph Waldo Emerson bunu şöyle ifade etmiştir: "Hiçbir büyük şey coşku olmadan başarılamaz." İngilizce coşku anlamına gelen enthusiasm kelimesi, antik Yunanca -en ekinden ve Tanrı anlamına gelen theos kelimelerinden türemiştir. Bununla ilgili olan enthousiazein kelimesi, "Tanrı tarafından ele geçirilmek" anlamına gelir. Aslında, kendi başınıza yapabileceğiniz hiçbir önemli şey yoktur. Uzun süren coşku, bir yaratıcı enerji dalgasını bu dünyaya getirir ve bütün yapmanız gereken "dalgaya binmek"tir.

Coşku, yaptığınız şeye muazzam bir güç getirir ve böylece, o güce ulaşmamış olan herkes, "sizin" başarılarınıza hayranlıkla bakarak, onları sizin kimliğinize yüklerler. Ama İsa'nın şu sözlerini aklınızdan çıkarmamanız gerekir: "Ben kendi kendime hiçbir şey yapamam." İsteme yoğunluğuna eşit zıt güç yaratan egosal isteğin aksine, coşkunun bir zıttı yoktur. Tek taraflıdır. Yaptığı şeyler kazananlar ve kaybedenler yaratmaz. Başkalarını dışarıda bırakmak yerine, onları da içine alır. İnsanları kullanması gerekmez, çünkü yaratma gücünün kendisidir ve başka bir

kaynaktan enerji almaya ihtiyacı yoktur. Egonun isteği daima başka birinden ya da başka bir şeyden almaya çalışır; coşku ise bol bol verir. Coşku zor durumlar ya da işbirliği yapmayan insanlar şeklinde engellerle karşılaştığında, asla saldırmaz ve bunun yerine etraflarından dolaşır veya teslim olarak ya da kucaklayarak, zıt gücü yararlı bir enerjiye çevirerek düşmanı dost yapar.

Coşku ve ego birlikte var olamazlar. Biri diğerinin yokluğu anlamına gelir. Coşku nereye gittiğini bilir ama aynı zamanda, şu anla, canlılığının kaynağıyla, mutluluğuyla ve gücüyle derinden birdir. Coşku hiçbir şey "istemez," çünkü her şeye sahiptir. Hayatla birdir ve coşku temelli eylemler ne kadar dinamik olursa olsun, kendinizi onlarda kaybetmezsiniz. Çarkın ortasında daima dingin ama son derece uyanık bir boşluk, her şeyin kaynağı olan ama hiçbirinin dokunamadığı eylemlerin ortasında bir huzur noktası bulunur.

Coşku sayesinde, evrenin dışa doğru yaratıcı prensibiyle tam anlamıyla uyum içinde olursunuz ama kendinizi yaratımlarla tanımlamazsınız. Hiçbir tanım olmadığında, bağlantı da olmaz; çünkü bağlantı, acının en önemli nedenidir. Bir yaratıcı enerji dalgası geçtiğinde, yapısal gerilim tekrar azalır ve yaptığınız şeyin zevki kalır. Kimse sürekli coşkulu bir şekilde yaşayamaz. Daha sonra yeni bir yaratıcı enerji dalgası gelerek coşkuyu yenileyebilir.

Biçimlerin çözülüşüne yönelik hareket başladığında, coşku size daha fazla hizmet edemez. Coşku hayatın dışa doğru döngüsüne aittir. Sadece teslimiyet sayesinde kendinizi geri dönüş hareketiyle uvumlandırabilir ve eve doğru yola çıkabilirsiniz.

Özetlemek gerekirse: Yaptığınız şeyden aldığınız zevk bir hedef ya da vizyonla birleştiğinde, coşkuya dönüşür. Bir hedefiniz olsa bile, şu anda yaptığınız şeyin dikkatinizin odak noktası olarak kalması gerekir; aksi takdirde, evrensel amacın dışında kalırsınız. Vizyonunuzun veya hedefinizin sizin şişirilmiş bir imajınız ve dolayısıyla egonun gizlenmiş bir hali olmamasına dikkat edin; örneğin bir film yıldızı, ünlü bir yazar ya da zengin bir işadamı gibi. Hedefinizin, deniz kenarında bir villa, kendi şirketiniz veya banka hesabınızda on milyon dolar gibi şunu ya da bunu elde etmeyi içermemesine de dikkat edin. Bütün bunlar statik hedeflerdir ve dolayısıyla sizi güçlendirmezler. Bunun yerine, dinamik hedefler seçin; örneğin, yaptığınız ve bütün insanlıkla sizi birleştirebilecek bir eylemi

seçin. Kendinizi ünlü bir aktör ya da yazar olarak görmek yerine, çalışmanızla sayısız insanı esinlendirdiğinizi ve hayatlarına bir şeyler kattığınızı görün. O eylemin sadece sizin hayatınızı değil, daha sayısız insanın hayatını zenginleştirdiğini görün. Kendinizi, herkesin yararı için ifade edilmemiş Kaynağın yaratıcı enerjisinin biçim dünyasına boşaldığı bir kanal olarak hissedin.

Bütün bunlar, hedefinizin veya vizyonunuzun zaten içinizde yaşayan bir gerçeklik olduğu anlamına gelir. Coşku, zihinsel planı fiziksel boyuta aktaran güçtür. Yani zihnin yaratıcı şekilde kullanılmasıdır ve içinde istek olmamasının nedeni de budur. İstediğiniz bir şeyi ifade edemezsiniz; sadece sahip olduğunuz bir şeyi ifade edebilirsiniz. Sıkı çalışma ve stres sayesinde istediğiniz şeyi elde edebilirsiniz ama yeni dünyanın tarzı bu değildir.

FREKANS TUTUCULAR

Dışa doğru hareket, her insanda kendini eşit yoğunlukla ifade etmez. Bazıları bir şeyler kurmak, yaratmak, katılmak, başarmak, dünyada bir etki bırakmak için güçlü bir dürtü hissederler. Bilinçsiz olurlarsa, elbette ki egoları kontrolü ele alacak ve dışa dönük enerjiyi kendi amaçları için kullanacaktır. Ama bu aynı zamanda onlara sunulan yaratıcı enerji akışının da azalması anlamına gelir ve istediklerini elde edebilmek için giderek daha çok "çaba harcamaları" gerekir. Bilinçli olduklarında ise, dışa dönük hareketin içlerinde güçlü bir şekilde aktığı bu insanlar, son derece yaratıcı olabilirler. Doğal genişleme süreci bittikten sonra diğerleri dışa doğru pek kendilerini belli edemezken, daha pasif ve görece olaysız bir varlık sürdürürler.

Doğaları gereği daha içe bakışlıdırlar ve onlara göre dışa doğru hareket asgaridir. Dışa açılmaktan çok eve dönmek isterler. Bir şeylere katılmak ya da dünyayı değiştirmek konusunda güçlü dürtüler hissetmezler. Eğer tutkuları varsa, genellikle kendilerine belli bir ölçüde bağımsızlık kazandıracak şeylerin ötesine geçmez. Bazıları bu dünyaya uymakta zorlanabilir. Bazıları ise kendilerini koruyabilecekleri bir şey bulacak kadar şanslıdırlar; örneğin kendilerine düzenli gelir sağlayan bir iş ya da kendilerine ait küçük bir iş gibi. Bazıları ruhsal bir topluma katılmaya ya da manastıra kapanmaya bile karar verebilir. Bazıları toplum dışına itilir ve uç noktalarda yaşarlar. Bazıları bu dünyada yaşamayı fazlasıyla acı verici buldukları için uyuşturuculara sığınırlar. Diğerleri ise zaman içinde şifacı ya da ruhsal öğretmenler olurlar.

Eski çağlarda, onlara muhtemelen münzevi ya da bilge denirdi. Günümüzde görünüşe bakılırsa onlar için bir yer yoktur. Ama yeni dünyada, rolleri yaratıcılar, yapıcılar ve reformcular kadar önemlidir. Fonksiyonları, yeni bilincin bu gezegende sağlamlaşmasını sağlamaktır. Ben onlara frekans tutucular diyorum. Onlar günlük hayatlarındaki eylemlerle bilinç yaratmak için buradadırlar ve sadece burada var olmaları bile yeterlidir.

Bu şekilde, görünüşte önemsiz olsalar bile aslında çok önemli bir görev sürdürürler. Onların işi, yaptıkları her şeyde anda kalmayı başararak bu dünyaya dinginliği getirmektir. Yaptıkları şeyde bilinç ve dolayısıyla da kalite vardır; en küçük işlerinde bile. Amaçları her şeyi kutsal bir tavırla yapmaktır. Her insan kolektif insan bilincinin bir parçası olduğundan, yaşamlarının yüzeyinde görünenden çok daha derin bir şekilde dünyayı etkilerler.

YENİ DÜNYA, ÜTOPYA DEĞİLDİR

Yeni bir dünya kavramı sadece başka bir ütopik vizyon mudur? Hiç de değil. Bütün ütopik vizyonların şöyle bir ortak noktası vardır: Gelecekte bir zamanda her şeyin iyi olacağı, her şeyin kurtarılacağı, uyum ve huzur olacağı, bütün sorunlarımızın sona ereceği konusunda zihinsel yansımadırlar. Bir sürü farklı ütopik vizyon olmuştur. Bazıları hayal kırıklığıyla sonuçlanırken, diğerleri tam bir felakete yol açmıştır.

Bütün ütopik vizyonların temelinde, eski bilincin ana yapısal bozukluklarından biri yatar: Kurtuluş için geleceğe bakmak. Aslında var olan tek gerçek, zihninizdeki düşüncedir; dolayısıyla kurtuluş için geleceğe baktığınızda, farkında olmadan kurtuluş için kendi zihninize bakarsınız. Yani biçimin veya egonun tutsağı olursunuz.

"Sonra yeni bir gök ve yeni bir yer gördüm," der İsa. Yeni bir dünyanın temeli yeni bir gökyüzüdür; yani uyanık farkındalık. Dünya - dış gerçeklik - sadece onun bir yansımasıdır. Yeni bir gökyüzünün yükselişi ve dolayısıyla yeni bir dünyanın doğuşu, gelecekte olacak ve bizi kurtaracak olaylar değildir. Hiçbir şey bizi özgür kılmayacak, çünkü bizi özgür kılma gücü olan tek şey şu andır. Bu anlayış, uyanıştır. Gelecekteki bir uyanışın hiçbir anlamı yoktur, çünkü uyanış Varlığın anlaşılmasıdır. Dolayısıyla, yeni gök, uyanmış bilinç, gelecekte ulaşılacak bir nokta değildir. Yeni bir gök ve yeni bir dünya şu anda aranızda yükseliyor ve eğer şu anda yükselmiyor olsalardı, zihninizde bir düşünceden ibaret olarak kalırlardı ve dolayısıyla hiçbir şekilde yükseliş olamazdı.

Dağdaki Vaaz'da, İsa bugün bile çok az insanın anladığı bir söz söyler: "Ne mutlu yumuşak huylu olanlara; çünkü onlar yeri miras alacaklar." İncil'in yeni versiyonlarında, "alçakgönüllü" olarak anılan bu "yumuşak huylu" insanlar kimlerdir ve neden yeri miras alacaklardır?

Bu insanlar egosuz olanlardır. Bilinç olarak gerçek doğalarını anlayan ve diğer tüm canlıları kendilerinden olarak tanıyan insanlardır. Tam bir teslimiyet halinde yaşarlar ve kendilerinin bütünle ve Kaynak ile birliklerini hissederler. Uyanmış olan bilinçleri, gezegenimiz üzerindeki tüm yaşamı değiştirmektedir, çünkü dünya, insan bilincinden ayrılmayan, insan bilincine göre davranan başka bir canlıdır. Yani yumuşak huylu olanların yeri miras almasının anlamı budur.

Dünya üzerinde yeni bir tür doğuyor. Bu şimdi oluyor ve yeni tür de sizsiniz!

Table of Contents